

CARDÁPIO DESJEJUM (OPCIONAL)¹ – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 28/setembro	TERÇA- FEIRA 29/setembro	QUARTA-FEIRA 30/setembro	QUINTA-FEIRA 01/outubro	SEXTA-FEIRA 02/outubro
Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	Vitamina de banana, mamão e maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 209 kcal	Carboidratos - 26 g	Proteínas - 8 g	Lipídeos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 228 kcal	Carboidratos - 29 g	Proteínas - 9 g	Lipídeos - 9 g

3ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA 05/outubro	TERÇA- FEIRA 06/outubro	QUARTA-FEIRA 07/outubro	QUINTA-FEIRA 08/outubro	SEXTA-FEIRA 09/outubro
Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 218 kcal	Carboidratos - 28 g	Proteínas - 8 g	Lipídeos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 239 kcal	Carboidratos - 31 g	Proteínas - 9 g	Lipídeos - 10 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 12/outubro	TERÇA- FEIRA 13/outubro	QUARTA-FEIRA 14/outubro	QUINTA-FEIRA 15/outubro	SEXTA-FEIRA 16/outubro
FERIADO Dia de Nossa Senhora Aparecida	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia	PONTO FACULTATIVO ESCOLAR Dia do Professor	Vitamina de banana, mamão e maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 209 kcal	Carboidratos - 27 g	Proteínas - 8 g	Lipídeos - 8 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 230 kcal	Carboidratos - 30 g	Proteínas - 9 g	Lipídeos - 9 g

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 19/outubro	TERÇA- FEIRA 20/outubro	QUARTA-FEIRA 21/outubro	QUINTA-FEIRA 22/outubro	SEXTA-FEIRA 23/outubro
Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 218 kcal	Carboidratos - 28 g	Proteínas - 8 g	Lipídeos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 239 kcal	Carboidratos - 31 g	Proteínas - 9 g	Lipídeos - 10 g

1ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 26/outubro	TERÇA- FEIRA 27/outubro	QUARTA-FEIRA 28/outubro	QUINTA-FEIRA 29/outubro	SEXTA-FEIRA 30/outubro
Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	PONTO FACULTATIVO Dia do Funcionário Público
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 220 kcal	Carboidratos - 28 g	Proteínas - 8 g	Lipídeos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 239 kcal	Carboidratos - 30 g	Proteínas - 9 g	Lipídeos - 10 g

¹ Cardápio de desjejum opcional elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo **PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar**, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. ² Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Desjejum para Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado em complementação ao cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. As preparações de vitaminas não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o desjejum: a partir das 06:45. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.