

# CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA<sup>1</sup> – MAIO/ 2026

Secretaria da  
Educação



1ª Semana do rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>04/maio</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b> <b>05/maio</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>06/maio</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>07/maio</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>08/maio</b>
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de acelga com tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Abacaxi	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Melão
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 352 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 13 g	Lípídeos - 9 g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 470 kcal	Carboidratos - 72 g	Proteínas - 17 g	Lípídeos - 13 g

2ª Semana do rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>11/maio</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b> <b>12/maio</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>13/maio</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>14/maio</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>15/maio</b>
Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melancia	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de repolho com tomate	Arroz – Feijão Carne moída com berinjela e tomate Salada de escarola Mexerica	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup> Banana	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 441 kcal	Carboidratos - 68 g	Proteínas - 17 g	Lípídeos - 12 g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 544 kcal	Carboidratos - 84 g	Proteínas - 21 g	Lípídeos - 14 g

3ª Semana Rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>18/maio</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b> <b>19/maio</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>20/maio</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>21/maio</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>22/maio - Dia do Tropeiro</b>
Arroz Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada de acelga	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de pepino com tomate Maçã	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Melão	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de abacaxi com maçã <sup>3</sup>	Arroz - Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Carne em cubos acebolada Mexerica
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 404 kcal	Carboidratos - 61 g	Proteínas - 15 g	Lípídeos - 11 g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 500 kcal	Carboidratos - 76 g	Proteínas - 18 g	Lípídeos - 14 g

4ª Semana Rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>25/maio</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b> <b>26/maio</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>27/maio</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>28/maio</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>29/maio</b>
Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de repolho	Arroz Frango refogado com abóbora Melancia	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de alface	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e cenoura ralada Abacaxi	Pão com creme de avelã Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 401 kcal	Carboidratos - 59 g	Proteínas - 15 g	Lípídeos - 12 g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 509 kcal	Carboidratos - 74 g	Proteínas - 18 g	Lípídeos - 16 g

<sup>1</sup> Cardápio 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. <sup>2</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026.

<sup>3</sup> Preparações sem 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 lanche: a partir das 09:00, para o período matutino; a partir das 14:30, para o período vespertino e a partir das 19:00 para o período noturno. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

\* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

**QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS (G) POR REFEIÇÕES DIÁRIAS (PARA FINS DE ATENDIMENTO DAS CRIANÇAS COM DIABETES - CONTAGEM DE CARBOIDRATOS)**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>04/maio</b>	<b>05/maio</b>	<b>06/maio</b>	<b>07/maio</b>	<b>08/maio</b>
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 75 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g
<b>11/maio</b>	<b>12/maio</b>	<b>13/maio</b>	<b>14/maio</b>	<b>15/maio</b>
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 89 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 83 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 80 g
<b>18/maio</b>	<b>19/maio</b>	<b>20/maio</b>	<b>21/maio</b>	<b>22/maio - Dia do Tropeiro</b>
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 41 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 86 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 59 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 110 g
<b>25/maio</b>	<b>26/maio</b>	<b>27/maio</b>	<b>28/maio</b>	<b>29/maio</b>
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 53 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 55 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 81 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 75 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 61 g