CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA[1] – DEZEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

1ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
30/novembro	01/dezembro	02/dezembro	03/dezembro	04/dezembro
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com chuchu Salada de pepino com tomate	Arroz Carne em cubos com batata Salada de repolho Maçã	Arroz Frango (filé de coxa e sobrecoxa) refogado Farofa (farinha de milho, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada)	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Polenta cremosa Frango ao molho com cenoura Melão
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 385 kcal	Carboidratos - 57 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 497 kcal	Carboidratos - 74 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 14 g

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07/dezembro	08/dezembro	09/dezembro	10/dezembro	11/dezembro
Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melancia	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz – Feijão Carne moída com tomate Salada de escarola	*Arroz* *Fricassê de frango (com batata palha)* *Salada colorida (alface, acelga, cenoura e tomate)* *Uva* 	Flocos de milho Leite Maçã
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 427 kcal	Carboidratos - 65 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 517 kcal	Carboidratos - 78 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 15 g

3ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14/dezembro	15/dezembro	16/dezembro	17/dezembro	18/dezembro
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Abacaxi	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de tomate Melão	Arroz Carne em cubos com cenoura Salada de repolho	Macarrão parafuso ao molho com carne moída Maçã	Arroz Iscas de frango com tomate Purê de batata
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 382 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 498 kcal	Carboidratos - 73 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 15 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
21/dezembro	22/dezembro	23/dezembro	24/dezembro	25/dezembro
Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata Maçã	**BOAS FÉRIAS!!!!** 			
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 380 kcal	Carboidratos - 56 g	Proteínas - 12 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 509 kcal	Carboidratos - 74 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 16 g

[1] 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. [2] 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.
[3] Preparações sem adição de açucar. 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.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

Sabrina Sponchiado Herdade
Nutricionista
CRN3-64481

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA[1] – DEZEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS (G) POR REFEIÇÕES DIÁRIAS (PARA FINS DE ATENDIMENTO DAS CRIANÇAS COM DIABETES - CONTAGEM DE CARBOIDRATOS)				
SEGUNDA-FEIRA	***TERÇA- FEIRA***	***QUARTA-FEIRA***	***QUINTA-FEIRA***	***SEXTA-FEIRA***
30/novembro	***01/dezembro***	***02/dezembro***	***03/dezembro***	***04/dezembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - g
07/dezembro	***08/dezembro***	***09/dezembro***	***10/dezembro***	***11/dezembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g
14/dezembro	***15/dezembro***	***16/dezembro***	***17/dezembro***	***18/dezembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 43 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 35 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 45 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 101 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 61 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 85 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 65 g
21/dezembro	***22/dezembro***	***23/dezembro***	***24/dezembro***	***25/dezembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	RECESSO ESCOLAR			
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g				

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

Sabrina Sponchiado Herdade
Nutricionista
CRN3-64481