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

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
02/novembro	***03/novembro***	***04/novembro***	***05/novembro***	***06/novembro***
FERIADO **Finados**	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz – Feijão Carne moída com berinjela e tomate Salada de repolho	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de alface com tomate	Macarrão parafuso ao molho com atum e cenoura ralada Melancia
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 401 kcal	Carboidratos - 61 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 510 kcal	Carboidratos - 78 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 14 g

3ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
09/novembro	***10/novembro***	***11/novembro***	***12/novembro***	***13/novembro***
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada de acelga com tomate	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de pepino Abacaxi	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Banana	Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de maracujá com banana[3]	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Melão
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 400 kcal	Carboidratos - 63 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 494 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 13 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
16/novembro	***17/novembro***	***18/novembro***	***19/novembro***	***20/novembro***
Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Melancia	Arroz – Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de escarola Banana	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura ralada Maçã	**FERIADO** **Consciência Negra**
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 414 kcal	Carboidratos - 64 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 531 kcal	Carboidratos - 82 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 14 g

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
23/novembro	***24/novembro***	***25/novembro***	***26/novembro***	***27/novembro***
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada e tomate Abacaxi	Pão com creme de avelã Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface Melão	Arroz Iscas de frango com cenoura Purê de batata (flocada)
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 383 kcal	Carboidratos - 56 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 478 kcal	Carboidratos - 70 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 14 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] – NOVEMBRO/ 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***
02/novembro	***03/novembro***	***04/novembro***	***05/novembro***	***06/novembro***
FERIADO	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 79 g
	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 92 g
09/novembro	***10/novembro***	***11/novembro***	***12/novembro***	***13/novembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 75 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 95 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g
16/novembro	***17/novembro***	***18/novembro***	***19/novembro***	***20/novembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 77 g	FERIADO
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 88 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 92 g	
23/novembro	***24/novembro***	***25/novembro***	***26/novembro***	***27/novembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 81 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 42 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 46 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 66 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