

2ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 28/setembro	TERÇA- FEIRA 29/setembro	QUARTA-FEIRA 30/setembro	QUINTA-FEIRA 01/outubro	SEXTA-FEIRA 02/outubro
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) e tomate Abacaxi	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Melancia	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de alface	Arroz - Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de escarola	Flocos de milho Leite Maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 423 kcal	Carboidratos - 65 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 541 kcal	Carboidratos - 82 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 15 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
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Melão	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de repolho	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Banana	SEMANA DAS CRIANÇAS Pão com frango ao molho Suco polpa de manga com banana ¹ Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada) 	
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 417 kcal	Carboidratos - 64 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 524 kcal	Carboidratos - 80 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 14 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	Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Maçã	Arroz - Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho	PONTO FACULTATIVO ESCOLAR Dia do Professor	DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melão
	Informação nutricional ² - 6-10 anos	Carboidratos - 58 g		Lipídeos - 9 g
	Informação nutricional ² - 11-15 anos	Carboidratos - 74 g		Lipídeos - 12 g

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 19/outubro	TERÇA- FEIRA 20/outubro	QUARTA-FEIRA 21/outubro	QUINTA-FEIRA 22/outubro	SEXTA-FEIRA 23/outubro
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura ralada e tomate Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface Banana	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ³ Melão	Arroz Isas de frango com cenoura Purê de batata (flocada)
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 402 kcal	Carboidratos - 61 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 493 kcal	Carboidratos - 75 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 13 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 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.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
26/outubro	27/outubro	28/outubro	29/outubro	30/outubro
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de repolho com tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Melancia	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface Banana	Pão com creme de avelã Vitamina de banana, mamão e maçã ³	PONTO FACULTATIVO Dia do Funcionário Público
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 399 kcal	Carboidratos - 60 g	Proteínas - 14 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 502 kcal	Carboidratos - 75 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 15 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 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)				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
28/setembro	29/setembro	30/setembro	01/outubro	02/outubro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 81 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 92 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 104 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g
05/outubro	06/outubro	07/outubro	08/outubro	09/outubro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 64 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 36 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 86 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 83 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 53 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 97 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 90 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g
12/outubro	13/outubro	14/outubro	15/outubro	16/outubro
FERIADO	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	PONTO FACULTATIVO ESCOLAR	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69 g
	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g		Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g
19/outubro	20/outubro	21/outubro	22/outubro	23/outubro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 46 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 66 g
26/outubro	27/outubro	28/outubro	29/outubro	30/outubro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 55 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 76 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	PONTO FACULTATIVO
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 96 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g	