

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
31/agosto	01/setembro	02/setembro	03/setembro	04/setembro
Flocos de milho Leite Maçã	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) - Feijão Salada de repolho	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de alface Banana	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Melão
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 407 kcal	Carboidratos - 62 g	Proteínas - 15 g	Lípídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 517 kcal	Carboidratos - 78 g	Proteínas - 19 g	Lípídeos - 14 g

4ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07/setembro	08/setembro	09/setembro	10/setembro	11/setembro
FERIADO Independência do Brasil	Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de repolho	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de escarola Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura ralada Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 425 kcal	Carboidratos - 64 g	Proteínas - 15 g	Lípídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 520 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 16 g	Lípídeos - 16 g

5ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14/setembro	15/setembro	16/setembro	17/setembro	18/setembro
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 Isclas de frango com cenoura Purê de batata (flocada)
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 401 kcal	Carboidratos - 61 g	Proteínas - 15 g	Lípídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 493 kcal	Carboidratos - 75 g	Proteínas - 18 g	Lípídeos - 13 g

1ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
21/setembro	22/setembro	23/setembro	24/setembro	25/setembro
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de pepino com tomate	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de escarola	Arroz Carne em cubos com abóbora Abacaxi	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Melancia	Pão com creme de avelã Vitamina de banana, mamão e maçã ³
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 372 kcal	Carboidratos - 56 g	Proteínas - 14 g	Lípídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 476 kcal	Carboidratos - 72 g	Proteínas - 18 g	Lípídeos - 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.

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
31/agosto	01/setembro	02/setembro	03/setembro	04/setembro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 64 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 76 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 49 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 96 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 80 g
07/setembro	08/setembro	09/setembro	10/setembro	11/setembro
FERIADO	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 53 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 81 g
	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 88 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 55 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g
14/setembro	15/setembro	16/setembro	17/setembro	18/setembro
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
21/setembro	22/setembro	23/setembro	24/setembro	25/setembro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 66 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 75 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 86 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g