CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM[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 Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Salada de repolho	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate	Arroz Carne moída com cenoura e chuchu Banana	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) Melancia	Arroz – Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 357 kcal	Carboidratos - 51 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 478 kcal	Carboidratos - 70 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 13 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***
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Carne em cubos com mandioca Abacaxi	Arroz Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Maçã	Arroz – Feijão Carne moída com batata e vagem	Arroz Pernil em cubos com batata Salada de alface
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 390 kcal	Carboidratos - 56 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 524 kcal	Carboidratos - 76 g	Proteínas - 20 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***
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Maçã	Arroz - Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Melancia	Arroz Iscas de frango refogado Creme de milho	Arroz Carne moída com cenoura e vagem Salada de escarola Melão
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 410 kcal	Carboidratos - 58 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 13 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 540 kcal	Carboidratos - 76 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 17 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 – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Melancia	**BOAS FÉRIAS!!!!** 			
Informação nutricional[2] - 6-10 anos	Energia - 435 kcal	Carboidratos - 71 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional[2] - 11-15 anos	Energia - 556 kcal	Carboidratos - 95 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 11 g

[1] Cardápio opcional 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 Oficina de Aprendizagem para Ensino Fundamental em período parcial, confome faixa etária – planejado para atender no mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado em complementação ao cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o almoço: a partir das 11:45. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

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