

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – JULHO/ 2026

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/junho	30/junho	01/julho	02/julho	03/julho
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Abacaxi	Arroz Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz com cenoura – Feijão Carne moída refogada com tomate Salada de pepino	Arroz – Feijão Frango refogado com batata e cenoura Banana	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 393 kcal	Carboidratos - 60 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 524 kcal	Carboidratos - 81 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 13 g

5ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
06/julho	07/julho	08/julho	09/julho	10/julho
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Maçã	FERIADO Revolução Constitucionalista	PONTO FACULTATIVO Revolução Constitucionalista
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 390 kcal	Carboidratos - 53 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 524 kcal	Carboidratos - 72 g	Proteínas - 22 g	Lipídeos - 16 g

1ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/julho	14/julho	15/julho	16/julho	17/julho
RECESSO ESCOLAR DOCENTE				

2ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/julho	21/julho	22/julho	23/julho	24/julho
RECESSO ESCOLAR DOCENTE				

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, conforme 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.

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – JULHO/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/julho	28/julho	29/julho	30/julho	31/julho
Arroz Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Maçã	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de repolho	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Abacaxi	Arroz Carne moída com cenoura e vagem Salada de escarola	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada)
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 375 kcal	Carboidratos - 53 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 504 kcal	Carboidratos - 73 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 15 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, conforme 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.