

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – NOVEMBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



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	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Isclas de frango refogado Crema de milho Banana	Arroz Pernil em cubos com batata Melancia	Arroz – Feijão Carne moída com batata e vagem
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 405 kcal	Carboidratos - 59 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 535 kcal	Carboidratos - 80 g	Proteínas - 22 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
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Melão	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de repolho	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Maçã	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 - 395 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 13 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 515 kcal	Carboidratos - 72 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 16 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 – 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 Frango com mandioca (processada) Salada de alface	Arroz com cenoura – Feijão Carne moída refogada com tomate Salada de pepino	FERIADO Consciência Negra
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 378 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 509 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 13 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 Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de escarola	Arroz Carne moída ao molho Polenta Melão	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 400 kcal	Carboidratos - 56 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 540 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 22 g	Lipídeos - 16 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.