

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
28/setembro	29/setembro	30/setembro	01/outubro	02/outubro
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de repolho	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e vagem Abacaxi	Arroz Isclas de frango refogado Crema de milho Banana	Arroz Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 414 kcal	Carboidratos - 60 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 552 kcal	Carboidratos - 81 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 16 g

3ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/outubro	06/outubro	07/outubro	08/outubro	09/outubro
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Melancia	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de acelga	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada)	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Maçã	Arroz Carne moída com cenoura e vagem Salada de escarola
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 405 kcal	Carboidratos - 57 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 13 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 532 kcal	Carboidratos - 75 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 16 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12/outubro	13/outubro	14/outubro	15/outubro	16/outubro
FERIADO Dia de Nossa Senhora Aparecida	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Melão	Arroz Pernil em cubos com batata Salada de alface	PONTO FACULTATIVO ESCOLAR Dia do Professor	Arroz com cenoura Carne moída (IQF) refogada com tomate Maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 355 kcal	Carboidratos - 50 g	Proteínas - 13 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 492 kcal	Carboidratos - 74 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 13 g

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
19/outubro	20/outubro	21/outubro	22/outubro	23/outubro
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de repolho com cenoura	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Melancia	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de escarola	Arroz Carne moída ao molho Polenta Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 406 kcal	Carboidratos - 58 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 551 kcal	Carboidratos - 80 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.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – OUTUBRO/ 2026

1ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
26/outubro	27/outubro	28/outubro	29/outubro	30/outubro
Arroz Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Salada de pepino	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Melão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) Salada de alface Banana	PONTO FACULTATIVO Dia do Funcionário Público
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 358 kcal	Carboidratos - 53 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 477 kcal	Carboidratos - 71 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 12 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.