

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – SETEMBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
31/agosto	01/setembro	02/setembro	03/setembro	04/setembro
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Abacaxi	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de acelga	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Melão	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 - 400 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 16 g	Lípídeos - 13 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 527 kcal	Carboidratos - 73 g	Proteínas - 21 g	Lípídeos - 17 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 Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Melancia	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface	Arroz Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Maçã	Arroz com cenoura – Feijão Carne moída refogada com tomate Salada de pepino
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 395 kcal	Carboidratos - 59 g	Proteínas - 16 g	Lípídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 526 kcal	Carboidratos - 81 g	Proteínas - 20 g	Lípídeos - 13 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 Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de repolho	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Abacaxi	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de escarola	Arroz Carne moída ao molho Polenta Banana
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 414 kcal	Carboidratos - 60 g	Proteínas - 17 g	Lípídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 552 kcal	Carboidratos - 81 g	Proteínas - 22 g	Lípídeos - 16 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 Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Banana	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) Salada de alface Maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 354 kcal	Carboidratos - 51 g	Proteínas - 15 g	Lípídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 472 kcal	Carboidratos - 69 g	Proteínas - 19 g	Lípídeos - 13 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.