CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – DEZEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

1º SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
30/novembro	***01/dezembro***	***02/dezembro***	***03/dezembro***	***04/dezembro***
Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com chuchu Salada de pepino com tomate	Arroz Carne em cubos com batata Salada de repolho Maçã	Arroz Frango (filé de coxa e sobrecoxa) assado Farofa (farinha de milho, cenoura, ralada, tomate e cheiro verde) Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada)	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã [1]	Polenta cremosa Frango ao molho com cenoura Melão
Informação nutricional[2]	Energia – 322 kcal	Carboidratos – 50 g	Proteínas – 12 g	Lipídeos – 9 g
Carboidrato/refeição[3] - 43 g	Carboidrato/refeição[3] - 51 g	Carboidrato/refeição[3] - 59 g	Carboidrato/refeição[3] - 50 g	Carboidrato/refeição[3] - 44 g

2º SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
7/dezembro	***8/dezembro***	***9/dezembro***	***10/dezembro***	***11/dezembro***
Macarrão parafuso ao molho com atum, tomate e cenoura ralada Melancia	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz - Feijão Carne moída com tomate Salada de escarola	*Arroz* *Fricassê de frango (com batata palha)* *Salada colorida (alface, acelga, cenoura ralada e tomate)* *Uva* 	Flocos de milho Leite Maçã
Informação nutricional[2]	Energia – 342 kcal	Carboidratos – 53 g	Proteínas – 13 g	Lipídeos – 9 g
Carboidrato/refeição[3] - 58 g	Carboidrato/refeição[3] - 45 g	Carboidrato/refeição[3] - 42 g	Carboidrato/refeição[3] - 64 g	Carboidrato/refeição[3] - 56 g

3º SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
14/dezembro	***15/dezembro***	***16/dezembro***	***17/dezembro***	***18/dezembro***
Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Abacaxi	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de tomate Melão	Arroz Carne em cubos com cenoura Salada de repolho	Macarrão parafuso ao molho com carne moída Maçã	Arroz Iscas de frango com tomate Purê de batata
Informação nutricional[2]	Energia – 309 kcal	Carboidratos – 46 g	Proteínas – 12 g	Lipídeos – 8 g
Carboidrato/refeição[3] - 64 g	Carboidrato/refeição[3] - 38 g	Carboidrato/refeição[3] - 31 g	Carboidrato/refeição[3] - 60 g	Carboidrato/refeição[3] - 38 g

4º SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	*TERÇA- FEIRA*	*QUARTA-FEIRA*	*QUINTA-FEIRA*	*SEXTA-FEIRA*
21/dezembro	***22/dezembro***	***23/dezembro***	***24/dezembro***	***25/dezembro***
Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata Maçã	 **BOAS FÉRIAS!!!**			
Informação nutricional[2]	Energia – 320 kcal	Carboidratos – 50 g	Proteínas – 10 g	Lipídeos – 9 g
Carboidrato/refeição[3] - 50 g	-	-	-	-

[1] Preparações sem adição de açúcar. [2] Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de pré-escola (4 a 5 anos) em período parcial – planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026.
[3] Informação disponível para alunos diabéticos que fazem contagem de carboidratos. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.
Horários sugeridos para oferecer o lanche: a partir das 9:30, para o período matutino, e a partir das 14:30, para o período vespertino.
Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

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

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112