

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – JULHO/ 2026

Secretaria da
Educação



4ª SEMANA DO ROTATIVO

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|--|--|--|---|
| 29/junho | 30/junho | 01/julho | 02/julho | 03/julho |
| Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Melancia | Arroz – Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho | Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura ralada Abacaxi | Flocos de milho Leite Maçã | Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de tomate |
| Informação nutricional ² | Energia – 302 kcal | Carboidratos – 49 g | Proteínas – 11 g | Lipídeos – 7 g |
| Carboidrato/refeição ³ - 45 g | Carboidrato/refeição ³ - 43 g | Carboidrato/refeição ³ - 61 g | Carboidrato/refeição ³ - 58 g | Carboidrato/refeição ³ - 37 g |

5ª SEMANA DO ROTATIVO

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--|---|--|---|--------------------------|
| 6/julho | 7/julho | 8/julho | 9/julho | 10/julho |
| Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga | Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura ralada e tomate Maçã | Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface Melão | Feriado REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA | PONTO FACULTATIVO |
| Informação nutricional ² | Energia – 307 kcal | Carboidratos – 48 g | Proteínas – 12 g | Lipídeos – 8 g |
| Carboidrato/refeição ³ - 45 g | Carboidrato/refeição ³ - 61 g | Carboidrato/refeição ³ - 37 g | - | - |

1ª SEMANA DO 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 DO ROTATIVO

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

3ª SEMANA DO ROTATIVO

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|--|--|--|
| 27/julho | 28/julho | 29/julho | 30/julho | 31/julho |
| Arroz Carne moída (IQF) com batata e cenoura ralada Salada de acelga com tomate | Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) – Feijão Salada de pepino | Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Melão | Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de abacaxi com maçã ¹ Bolo de banana com cacau ¹ | Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Maçã |
| Informação nutricional ² | Energia – 349 kcal | Carboidratos – 54 g | Proteínas – 14 g | Lipídeos – 9 g |
| Carboidrato/refeição ³ - 33 g | Carboidrato/refeição ³ - 43 g | Carboidrato/refeição ³ - 51 g | Carboidrato/refeição ³ - 86 g | Carboidrato/refeição ³ - 59 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.

* Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.