## CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – NOVEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

2º SEMANA DO ROTATIVO

| *SEGUNDA-FEIRA* | *TERÇA- FEIRA* | *QUARTA-FEIRA* | *QUINTA-FEIRA* | *SEXTA-FEIRA* |
|---|---|---|---|---|
| ***02/novembro*** | ***03/novembro*** | ***04/novembro*** | ***05/novembro*** | ***06/novembro*** |
| **FERIADO**<br>**Finados** | Flocos de milho<br>Leite<br>Maçã | Arroz - Feijão<br>Carne moída com berinjela e tomate<br>Salada de repolho | Arroz<br>Estrogonofe de frango<br>Batata salteada<br>Salada de alface com tomate | Macarrão parafuso ao molho com atum e cenoura ralada<br>Melancia |
| Informação nutricional[2] | Energia – 313 kcal | Carboidratos – 50 g | Proteínas – 12 g | Lipídeos – 7 g |
| - | Carboidrato/refeição[3] - 56 g | Carboidrato/refeição[3] - 44 g | Carboidrato/refeição[3] - 42 g | Carboidrato/refeição[3] - 57 g |

3º SEMANA DO ROTATIVO

| *SEGUNDA-FEIRA* | *TERÇA- FEIRA* | *QUARTA-FEIRA* | *QUINTA-FEIRA* | *SEXTA-FEIRA* |
|---|---|---|---|---|
| ***09/novembro*** | ***10/novembro*** | ***11/novembro*** | ***12/novembro*** | ***13/novembro*** |
| Arroz - Feijão<br>Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde<br>Salada de acelga com tomate | Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde)<br>Salada de pepino<br>Abacaxi | Arroz<br>Carne em cubos com mandioca (processada)<br>Banana | Pão com frango desfiado ao molho<br>Suco polpa de maracujá com banana [1] | Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada<br>Melão |
| Informação nutricional[2] | Energia – 316 kcal | Carboidratos – 51 g | Proteínas – 12 g | Lipídeos – 7 g |
| Carboidrato/refeição[3] - 48 g | Carboidrato/refeição[3] - 49 g | Carboidrato/refeição[3] - 57 g | Carboidrato/refeição[3] - 49 g | Carboidrato/refeição[3] - 51 g |

4º SEMANA DO ROTATIVO

| *SEGUNDA-FEIRA* | *TERÇA- FEIRA* | *QUARTA-FEIRA* | *QUINTA-FEIRA* | *SEXTA-FEIRA* |
|---|---|---|---|---|
| ***16/novembro*** | ***17/novembro*** | ***18/novembro*** | ***19/novembro*** | ***20/novembro*** |
| Arroz<br>Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate<br>Melancia | Arroz - Feijão<br>Frango refogado com abóbora<br>Salada de repolho | Arroz<br>Carne em cubos com batata doce<br>Salada de escarola<br>Banana | Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura ralada<br>Maçã | **FERIADO**<br>**Consciência Negra** |
| Informação nutricional[2] | Energia – 332 kcal | Carboidratos – 56 g | Proteínas – 13 g | Lipídeos – 7 g |
| Carboidrato/refeição[3] - 45 g | Carboidrato/refeição[3] - 44 g | Carboidrato/refeição[3] - 65 g | Carboidrato/refeição[3] - 61 g | - |

5º SEMANA DO ROTATIVO

| *SEGUNDA-FEIRA* | *TERÇA- FEIRA* | *QUARTA-FEIRA* | *QUINTA-FEIRA* | *SEXTA-FEIRA* |
|---|---|---|---|---|
| ***23/novembro*** | ***24/novembro*** | ***25/novembro*** | ***26/novembro*** | ***27/novembro*** |
| Arroz - Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde<br>Salada de acelga | Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada e tomate<br>Abacaxi | Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa)<br>Salada de alface<br>Melão | Pão com carne moída ao molho<br>Suco polpa de manga com banana [1]<br>Bolo de banana com cacau [1] | Arroz<br>Iscas de frango com cenoura<br>Purê de batata |
| Informação nutricional[2] | Energia – 343 kcal | Carboidratos – 53 g | Proteínas – 13 g | Lipídeos – 9 g |
| Carboidrato/refeição[3] - 45 g | Carboidrato/refeição[3] - 61 g | Carboidrato/refeição[3] - 37 g | Carboidrato/refeição[3] - 81 g | Carboidrato/refeição[3] - 39 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.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

**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**