

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
28/setembro	29/setembro	30/setembro	01/outubro	02/outubro
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) e tomate Abacaxi	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Melancia	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de alface	Arroz - feijão Carne em cubos com cenoura Salada de escarola	Flocos de milho Leite Maçã
Informação nutricional ²	Energia – 330 kcal	Carboidratos – 56 g	Proteínas – 12 g	Lipídeos – 8 g
Carboidrato/refeição ³ - 61 g	Carboidrato/refeição ³ - 60 g	Carboidrato/refeição ³ - 40 g	Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 56 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
Arroz - feijão Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Melão	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de repolho	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Banana	SEMANA DAS CRIANÇAS Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de manga com banana ¹ Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada) 	
Informação nutricional ²	Energia – 317 kcal	Carboidratos – 55 g	Proteínas – 11 g	Lipídeos – 8 g
Carboidrato/refeição ³ - 56 g	Carboidrato/refeição ³ - 31 g	Carboidrato/refeição ³ - 72 g	Carboidrato/refeição ³ - 68 g	Carboidrato/refeição ³ - 47 g

4ª SEMANA DO 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 Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Maçã	Arroz – Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho	PONTO FACULTATIVO ESCOLAR Dia do Professor	DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO Macarrão parafuso ao molho com atum, tomate e cenoura ralada Melão
Informação nutricional ²	Energia – 300 kcal	Carboidratos – 48 g	Proteínas – 13 g	Lipídeos – 6 g
-	Carboidrato/refeição ³ - 49 g	Carboidrato/refeição ³ - 44 g	-	Carboidrato/refeição ³ - 51 g

5ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
19/outubro	20/outubro	21/outubro	22/outubro	23/outubro
Arroz - feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada e cenoura ralada Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface Banana	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ¹ Melão	Arroz Isca de frango com cenoura Purê de batata
Informação nutricional ²	Energia – 326 kcal	Carboidratos – 52 g	Proteínas – 12 g	Lipídeos – 8 g
Carboidrato/refeição ³ - 45 g	Carboidrato/refeição ³ - 61 g	Carboidrato/refeição ³ - 57 g	Carboidrato/refeição ³ - 59 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.

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – OUTUBRO/ 2026

1ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
26/outubro	27/outubro	28/outubro	29/outubro	30/outubro
Arroz - feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de repolho com tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Melancia	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ¹ Bolo de aveia com maçã e canela ¹	PONTO FACULTATIVO Dia do Funcionário Público
Informação nutricional ²	Energia – 393 kcal	Carboidratos – 61 g	Proteínas – 14 g	Lipídeos – 11 g
Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 45 g	Carboidrato/refeição ³ - 72 g	Carboidrato/refeição ³ - 83 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