

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – SETEMBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
31/agosto	01/setembro	02/setembro	03/setembro	04/setembro
Flocos de milho Leite Maçã	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) - feijão Salada de repolho	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de alface Banana	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Melão
Informação nutricional ²	Energia – 346 kcal	Carboidratos – 52 g	Proteínas – 13 g	Lipídeos – 10 g
Carboidrato/refeição ³ - 56 g	Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 71 g	Carboidrato/refeição ³ - 42 g	Carboidrato/refeição ³ - 49 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 Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de repolho	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de escarola Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ¹	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura ralada Abacaxi
Informação nutricional ²	Energia – 343 kcal	Carboidratos – 53 g	Proteínas – 12 g	Lipídeos – 10 g
-	Carboidrato/refeição ³ - 44 g	Carboidrato/refeição ³ - 65 g	Carboidrato/refeição ³ - 40 g	Carboidrato/refeição ³ - 61 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 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 Banana	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ¹ Melão	Arroz Isclas 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 - 44 g	Carboidrato/refeição ³ - 61 g	Carboidrato/refeição ³ - 57 g	Carboidrato/refeição ³ - 59 g	Carboidrato/refeição ³ - 39 g

1ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
21/setembro	22/setembro	23/setembro	24/setembro	25/setembro
Arroz - feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de pepino com tomate	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de escarola	Arroz Carne em cubos com abóbora Abacaxi	Pão com requeijão e muçarela Suco polpa de maracujá com banana ¹ Bolo de banana com cacau ¹	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Melancia
Informação nutricional ²	Energia – 337 kcal	Carboidratos – 54 g	Proteínas – 12 g	Lipídeos – 9 g
Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 48 g	Carboidrato/refeição ³ - 84 g	Carboidrato/refeição ³ - 51 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.