

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – ABRIL/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
30/março	31/março	01/abril	02/abril	03/abril
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de repolho	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de pepino com tomate Melão	Pão com carne desfiada ao molho com cenoura ralada Suco polpa de manga com banana ³ Creme de cacau	PONTO FACULTATIVO Endoenças	FERIADO Paixão de Cristo
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 411 kcal	Carboidratos - 60 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 507 kcal	Carboidratos - 75 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 15 g

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
06/abril	07/abril	08/abril	09/abril	10/abril
SEMANA MUNICIPAL DE COMBATE E PREVENÇÃO À OBESIDADE INFANTIL				
Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melancia	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de repolho com tomate	Arroz – Feijão Carne moída com berinjela e tomate Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada)	Pão com frango desfiado, cenoura ralada, tomate e alface Suco polpa de maracujá com banana ³ Abacaxi	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de escarola
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 428 kcal	Carboidratos - 68 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 540 kcal	Carboidratos - 86 g	Proteínas - 22 g	Lipídeos - 13 g

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/abril	14/abril	15/abril	16/abril	17/abril
Arroz – Feijão preto Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada de acelga com tomate	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoca, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de pepino Maçã	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Banana	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de abacaxi com maçã ³	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Melancia
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 408 kcal	Carboidratos - 65 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 507 kcal	Carboidratos - 79 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 13 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/abril	21/abril	22/abril	23/abril	24/abril
PONTO FACULTATIVO Tiradentes	FERIADO Tiradentes	Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Melão	Arroz – Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada e cenoura ralada Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 398 kcal	Carboidratos - 59 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 519 kcal	Carboidratos - 76 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 15 g

¹ Cardápio elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. ² Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

³ Preparações sem adição de açúcar. 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 09:00, para o período matutino; a partir das 14:30, para o período vespertino e a partir das 19:00 para o período noturno. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – ABRIL/ 2026

Secretaria da
Educação



5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/abril	28/abril	29/abril	30/abril	01/maio
Arroz Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, muçarela e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura ralada e tomate Melão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Salada de alface Banana	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ³ Maçã	FERIADO DIA DO TRABALHO
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 420 kcal	Carboidratos - 65 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 506 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 14 g

¹ Cardápio elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. ² Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

³ Preparações sem adição de açúcar. 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 09:00, para o período matutino; a partir das 14:30, para o período vespertino e a partir das 19:00 para o período noturno. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS (G) POR REFEIÇÕES DIÁRIAS (PARA FINS DE ATENDIMENTO DAS CRIANÇAS COM DIABETES - CONTAGEM DE CARBOIDRATOS)				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
30/março	31/março	01/abril	02/abril	03/abril
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 64 g	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 68 g		
06/abril	07/abril	08/abril	09/abril	10/abril
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 95 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 85 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 81 g
13/abril	14/abril	15/abril	16/abril	17/abril
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 75 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 95 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g
20/abril	21/abril	22/abril	23/abril	24/abril
PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 45 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 81 g
		Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 63 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g
27/abril	28/abril	29/abril	30/abril	01/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 37 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 76 g	FERIADO
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 54 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 97 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 80 g	