

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – MAIO/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA 04/maio	TERÇA- FEIRA 05/maio	QUARTA-FEIRA 06/maio	QUINTA-FEIRA 07/maio	SEXTA-FEIRA 08/maio
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de acelga com tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Abacaxi	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Melão
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 352 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 13 g	Lípídeos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 470 kcal	Carboidratos - 72 g	Proteínas - 17 g	Lípídeos - 13 g

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA 11/maio	TERÇA- FEIRA 12/maio	QUARTA-FEIRA 13/maio	QUINTA-FEIRA 14/maio	SEXTA-FEIRA 15/maio
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 escarola Mexerica	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³ Banana	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 441 kcal	Carboidratos - 68 g	Proteínas - 17 g	Lípídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 544 kcal	Carboidratos - 84 g	Proteínas - 21 g	Lípídeos - 14 g

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 18/maio	TERÇA- FEIRA 19/maio	QUARTA-FEIRA 20/maio	QUINTA-FEIRA 21/maio	SEXTA-FEIRA 22/maio - Dia do Tropeiro
Arroz Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada de acelga	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de pepino com tomate Maçã	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Melão	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de abacaxi com maçã ³	Arroz - Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Carne em cubos acebolada Mexerica
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 404 kcal	Carboidratos - 61 g	Proteínas - 15 g	Lípídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 500 kcal	Carboidratos - 76 g	Proteínas - 18 g	Lípídeos - 14 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA 25/maio	TERÇA- FEIRA 26/maio	QUARTA-FEIRA 27/maio	QUINTA-FEIRA 28/maio	SEXTA-FEIRA 29/maio
Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de repolho	Arroz Frango refogado com abóbora Melancia	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de alface	Pão com requeijão e muçarela Vitamina de banana, mamão e maçã ³ Banana	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e cenoura ralada Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 434 kcal	Carboidratos - 63 g	Proteínas - 16 g	Lípídeos - 13 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 528 kcal	Carboidratos - 78 g	Proteínas - 19 g	Lípídeos - 16 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 04, de 26 de fevereiro de 2026. 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 04, de 26 de fevereiro de 2026.

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
04/maio	05/maio	06/maio	07/maio	08/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 75 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g
11/maio	12/maio	13/maio	14/maio	15/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 89 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 83 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 80 g
18/maio	19/maio	20/maio	21/maio	22/maio - Dia do Tropeiro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 41 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 86 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 59 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 110 g
25/maio	26/maio	27/maio	28/maio	29/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 53 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 55 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 81 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 75 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 83 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g