

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – 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 Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Maçã	Arroz com cenoura ralada Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de escarola	PONTO FACULTATIVO Endoenças	FERIADO Paixão de Cristo
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 362 kcal	Carboidratos - 53 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 483 kcal	Carboidratos - 72 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 13 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
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Salada de pepino	Arroz Carne em cubos com mandioca Maçã	Arroz Pernil em cubos com batata Salada de alface	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura	Arroz Isclas de frango refogado Creme de milho Melancia
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 383 kcal	Carboidratos - 54 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 518 kcal	Carboidratos - 74 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 16 g

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/abril	14/abril	15/abril	16/abril	17/abril
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Abacaxi	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de acelga	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Melão	Arroz Carne moída com cenoura e vagem Salada de escarola Banana	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada)
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 422 kcal	Carboidratos - 61 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 13 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 549 kcal	Carboidratos - 79 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 17 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 – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Abacaxi	Arroz com cenoura Carne moída refogada com tomate Salada de pepino	Arroz – Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de repolho
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 415 kcal	Carboidratos - 63 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 506 kcal	Carboidratos - 78 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 13 g

¹ Cardápio opcional 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 Oficina de Aprendizagem para Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender no mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado em complementação ao cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o almoço: a partir das 11:45. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – 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 – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Melão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface	FERIADO DIA DO TRABALHO
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 376 kcal	Carboidratos - 50 g	Proteínas - 17 g	Lípideos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 514 kcal	Carboidratos - 70 g	Proteínas - 23 g	Lípideos - 15 g

¹ Cardápio opcional 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 Oficina de Aprendizagem para Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender no mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado em complementação ao cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o almoço: a partir das 11:45. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.