

# CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM<sup>1</sup> – MAIO/ 2026

1ª Semana do rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>04/maio</b>	<b>05/maio</b>	<b>06/maio</b>	<b>07/maio</b>	<b>08/maio</b>
Arroz Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de pepino	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Abacaxi	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) Salada de escarola Banana	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 360 kcal	Carboidratos - 52 g	Proteínas - 15 g	Lípideos - 10 g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 481 kcal	Carboidratos - 71 g	Proteínas - 19 g	Lípideos - 13 g

2ª Semana do rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>11/maio</b>	<b>12/maio</b>	<b>13/maio</b>	<b>14/maio</b>	<b>15/maio</b>
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de alface	Arroz Pernil em cubos com batata Melancia	Arroz Isclas de frango refogado Creme de milho Maçã	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 383 kcal	Carboidratos - 54 g	Proteínas - 15 g	Lípideos - 12g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 515 kcal	Carboidratos - 74 g	Proteínas - 20 g	Lípideos - 15 g

3ª Semana Rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>18/maio</b>	<b>19/maio</b>	<b>20/maio</b>	<b>21/maio</b>	<b>22/maio</b>
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Abacaxi	Arroz Pernil em cubos com batata Salada de repolho Melão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Maçã	Arroz Carne moída com cenoura e vagem Salada de escarola	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada)
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 404 kcal	Carboidratos - 58 g	Proteínas - 16 g	Lípideos - 12 g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 529 kcal	Carboidratos - 76 g	Proteínas - 21 g	Lípideos - 15 g

4ª Semana Rotativo

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA- FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>25/maio</b>	<b>26/maio</b>	<b>27/maio</b>	<b>28/maio</b>	<b>29/maio</b>
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Abacaxi	Arroz com cenoura – Feijão Carne moída refogada com tomate Salada de pepino	Arroz Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz Frango com mandioca (processada) Melancia	Arroz – Feijão Frango refogado (filé de coxa e sobrecoxa) com batata e cenoura Salada de alface
Informação nutricional <sup>2</sup> - 6-10 anos	Energia - 390 kcal	Carboidratos - 59 g	Proteínas - 16 g	Lípideos - 10 g
Informação nutricional <sup>2</sup> - 11-15 anos	Energia - 524 kcal	Carboidratos - 81 g	Proteínas - 21 g	Lípideos - 13 g

<sup>1</sup> 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 04, de 26 de fevereiro de 2026.

<sup>2</sup> 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 04, de 26 de fevereiro de 2026. 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.