

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM¹ – MARÇO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/março	03/março	04/março	05/março	06/março
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de repolho	Arroz Pernil em cubos com batata Salada de acelga	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Maçã	Arroz Isclas de frango refogado Crema de milho Melancia	Arroz – Feijão Carne moída com batata e vagem
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 388 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 522 kcal	Carboidratos - 75 g	Proteínas - 20 g	Lipídeos - 15 g

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09/março	10/março	11/março	12/março	13/março
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Maçã	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com cenoura	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Abacaxi	Arroz Carne moída com cenoura e vagem Salada de alface Melão	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada)
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 414 kcal	Carboidratos - 59 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 13 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 541 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 17 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
16/março	17/março	18/março	19/março	20/março
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Abacaxi	Arroz Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de escarola	Arroz – Feijão Frango refogado com batata e cenoura Banana	Arroz com cenoura – Feijão Carne moída refogada com tomate Salada de pepino
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 393 kcal	Carboidratos - 60 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 526 kcal	Carboidratos - 81 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 13 g

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
23/março	24/março	25/março	26/março	27/março
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de repolho	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Melancia	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface	Arroz Carne moída ao molho Polenta Melão
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 385 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 517 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 14 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.