

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MAIO/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
04/maio	05/maio	06/maio	07/maio	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	Energia – 295 kcal	Carboidratos – 47 g	Proteínas – 11 g	Lípidos – 7 g
Carboidrato/refeição ³ - 44 g	Carboidrato/refeição ³ - 48 g	Carboidrato/refeição ³ - 56 g	Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 44 g

2ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
11/maio	12/maio	13/maio	14/maio	15/maio
Macarrão parafuso ao molho com atum, tomate e cenoura ralada 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 ¹ Banana	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)
Informação nutricional ²	Energia – 364 kcal	Carboidratos – 58 g	Proteínas – 14 g	Lípidos – 9 g
Carboidrato/refeição ³ - 58 g	Carboidrato/refeição ³ - 44 g	Carboidrato/refeição ³ - 62 g	Carboidrato/refeição ³ - 79 g	Carboidrato/refeição ³ - 45 g

3ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18/maio	19/maio	20/maio	21/maio	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 ¹	Arroz - Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Carne em cubos acebolada Mexerica
Informação nutricional ²	Energia – 335 kcal	Carboidratos – 54 g	Proteínas – 12 g	Lípidos – 8 g
Carboidrato/refeição ³ - 35 g	Carboidrato/refeição ³ - 49 g	Carboidrato/refeição ³ - 51 g	Carboidrato/refeição ³ - 50 g	Carboidrato/refeição ³ - 86 g

4ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25/maio	26/maio	27/maio	28/maio	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 ¹ Bolo de banana com cacau ¹	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e cenoura ralada Abacaxi
Informação nutricional ²	Energia – 376 kcal	Carboidratos – 57 g	Proteínas – 13 g	Lípidos – 10 g
Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 44 g	Carboidrato/refeição ³ - 43 g	Carboidrato/refeição ³ - 93 g	Carboidrato/refeição ³ - 61 g

¹ Preparações sem adição de açúcar. ² Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de pré-escola (4 a 5 anos) em período parcial – planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026.

³ Informação disponível para alunos diabéticos que fazem contagem de carboidratos. 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 9:30, para o período matutino, e a partir das 14:30, para o período vespertino.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.