

# CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – 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                                                                                                              |
| Macarrão parafuso ao molho com atum, tomate e cenoura ralada<br>Melancia | Arroz<br>Estrogonofe de frango<br>Batata salteada<br>Salada de repolho com tomate | Arroz – Feijão*<br>Carne moída com berinjela* e tomate*<br>Salada de escarola* | Pão com requeijão<br>Vitamina de banana*, mamão* e maçã <sup>1</sup><br>Maçã | Arroz<br>Pernil suíno com batata<br>Farofa (farinha de milho com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde*)<br>Abacaxi |
| Informação nutricional <sup>2</sup>                                      | Energia – 343 kcal                                                                | Carboidratos – 52 g                                                            | Proteínas – 13 g                                                             | Lípidos – 9 g                                                                                                         |
| Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 58 g                                 | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 44 g                                          | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 43 g                                       | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 68 g                                     | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 45 g                                                                              |

3ª SEMANA DO ROTATIVO

| SEGUNDA-FEIRA                                                                                         | TERÇA- FEIRA                                                                                                               | QUARTA-FEIRA                                               | QUINTA-FEIRA                                                                                             | SEXTA-FEIRA                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 09/março                                                                                              | 10/março                                                                                                                   | 11/março                                                   | 12/março                                                                                                 | 13/março                                                                  |
| Arroz – Feijão preto<br>Ovos mexidos com batata, cenoura* ralada e cheiro verde*<br>Salada de acelga* | Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura* ralada e cheiro verde*)<br>Salada de tomate*<br>Melão | Arroz<br>Carne em cubos com mandioca (processada)*<br>Uva* | Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada)<br>Suco polpa de manga com banana* <sup>1</sup> | Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha* ralada<br>Abacaxi |
| Informação nutricional <sup>2</sup>                                                                   | Energia – 349 kcal                                                                                                         | Carboidratos – 53 g                                        | Proteínas – 14 g                                                                                         | Lípidos – 10 g                                                            |
| Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 47 g                                                              | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 39 g                                                                                   | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 71 g                   | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 50 g                                                                 | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 57g                                   |

4ª SEMANA DO ROTATIVO

| SEGUNDA-FEIRA                                                         | TERÇA- FEIRA                                                          | QUARTA-FEIRA                                                            | QUINTA-FEIRA                                                         | SEXTA-FEIRA                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 16/março                                                              | 17/março                                                              | 18/março                                                                | 19/março                                                             | 20/março                                                                  |
| Arroz<br>Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate*<br>Melancia* | Arroz – Feijão*<br>Frango refogado com abóbora*<br>Salada de repolho* | Arroz<br>Carne em cubos com batata doce*<br>Salada de couve*<br>Banana* | Pão com requeijão<br>Vitamina de banana*, mamão* e maçã <sup>1</sup> | Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura* ralada<br>Melão |
| Informação nutricional <sup>2</sup>                                   | Energia – 323 kcal                                                    | Carboidratos – 51 g                                                     | Proteínas – 12 g                                                     | Lípidos – 7 g                                                             |
| Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 46 g                              | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 44 g                              | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 64 g                                | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 50 g                             | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 51 g                                  |

5ª SEMANA DO ROTATIVO

| SEGUNDA-FEIRA                                                                               | TERÇA- FEIRA                             | QUARTA-FEIRA                                                               | QUINTA-FEIRA                                                                                                                  | SEXTA-FEIRA                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23/março                                                                                    | 24/março                                 | 25/março                                                                   | 26/março                                                                                                                      | 27/março                                                                                     |
| Arroz<br>Carne moída (IQF) refogada com cenoura* e chuchu*<br>Salada de acelga* com tomate* | Flocos de milho<br>Leite<br>Maçã         | Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão*<br>Salada de alface* | Pão com frango desfiado ao molho<br>Suco polpa de maracujá com banana* <sup>1</sup><br>Bolo de banana* com cacau <sup>1</sup> | Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura* ralada e tomate*<br>Abacaxi |
| Informação nutricional <sup>2</sup>                                                         | Energia – 339 kcal                       | Carboidratos – 54 g                                                        | Proteínas – 12 g                                                                                                              | Lípidos – 9 g                                                                                |
| Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 31 g                                                    | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 58 g | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 41 g                                   | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 82 g                                                                                      | Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 59 g                                                     |

<sup>1</sup> Preparações sem adição de açúcar. <sup>2</sup> 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 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. <sup>3</sup> 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.