CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL[1] – DEZEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

1ª Semana Rotativo

Refeição *Horário sugerido*	*CAFÉ DA MANHÃ* *08:30*	*ALMOÇO* *11:30*	*LANCHE DA TARDE* *14:00*
SEGUNDA-FEIRA ***30/novembro***	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de repolho Melão	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA ***01/dezembro***	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de acelga Maçã	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã[3]
QUARTA-FEIRA ***02/dezembro***	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Frango (filé de coxa e sobrecoxa) assado Farofa (farinha de milho, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de escarola Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada)	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã[3]
QUINTA-FEIRA ***03/dezembro***	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Macarrão parafuso ao sugo Salada de tomate Banana	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana[3]
SEXTA-FEIRA ***04/dezembro***	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz – Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia[3]

[1] Cardápio elaborado 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. [2] Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, confome faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. [3] Preparações sem adição de açucar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas. *Gêneros entregues pela Agricultura Familiar.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1249	189	44	38

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

Sabrina Sponchiado Herdade
Nutricionista
CRN3-64481

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL[1] – DEZEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

2ª Semana do rotativo

Refeição *Horário sugerido*	*CAFÉ DA MANHÃ* *08:30*	*ALMOÇO* *11:30*	*LANCHE DA TARDE* *14:00*
SEGUNDA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura e cheiro verde Salada de acelga Melão	Torta de muçarela com legumes (tomate, cenoura ralada, orégano e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana[3]
07/dezembro			
TERÇA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de repolho Abacaxi	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia[3]
08/dezembro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura Beterraba cozida Maçã	Pipoca Suco polpa de maracujá com banana[3] Banana
09/dezembro			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Banana	*Arroz – Feijão* *Fricassê de frango (com batata palha)* *Salada colorida (alface, acelga, cenoura e tomate)* *Uva*	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate Suco de abacaxi com maçã[3]
10/dezembro			
SEXTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de alface Banana	Flocos de milho Leite integral Maçã
11/dezembro			

[1] Cardápio elaborado 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. [2] Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, confome faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. [3] Preparações sem adição de açucar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas. *Gêneros entregues pela Agricultura Familiar.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1284	197	43	39

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

Sabrina Sponchiado Herdade
Nutricionista
CRN3-64481

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL[1] – DEZEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

3ª Semana do rotativo

Refeição	*CAFÉ DA MANHÃ*	*ALMOÇO*	*LANCHE DA TARDE*
Horário sugerido	*08:30*	*11:30*	*14:00*
SEGUNDA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com chuchu e cenoura Macarrão ao sugo Salada pepino Maçã	Arroz doce Maçã
14/dezembro			
TERÇA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho Abacaxi	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana[3]
15/dezembro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã[3]
16/dezembro			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Iscas de frango refogado Creme de milho Salada de tomate Banana	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de melancia[3]
17/dezembro			
SEXTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Melão	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de abacaxi com maçã[3]
18/dezembro			

[1] Cardápio elaborado 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. [2] Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, confome faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. [3] Preparações sem adição de açucar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas. *Gêneros entregues pela Agricultura Familiar.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1252	185	45	39

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

Sabrina Sponchiado Herdade
Nutricionista
CRN3-64481

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL[1] – DEZEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

4ª Semana Rotativo

Refeição	*CAFÉ DA MANHÃ*	*ALMOÇO*	*LANCHE DA TARDE*
Horário sugerido	*08:30*	*11:30*	*14:00*
SEGUNDA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Salada de pepino Melancia	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã[3]
21/dezembro			
TERÇA-FEIRA	**BOAS FÉRIAS!!!!** 		
22/dezembro			
QUARTA-FEIRA			
23/dezembro			
QUINTA-FEIRA			
24/dezembro			
SEXTA-FEIRA			
25/dezembro			

[1] Cardápio elaborado 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. [2] Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, confome faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. [3] Preparações sem adição de açucar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas. *Gêneros entregues pela Agricultura Familiar.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1177	185	43	33

Sabrina Sponchiado Herdade
Nutricionista
CRN3-64481

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br