

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL<sup>1</sup> – JULHO/ 2026

Secretaria da  
Educação



4ª Semana Rotativo

Refeição Horário sugerido	CAFÉ DA MANHÃ 08:30	ALMOÇO 11:30	LANCHE DA TARDE 14:00
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>29/junho</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Salada de acelga Abacaxi	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de melancia <sup>3</sup>
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>30/junho</b>	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de tomate Melão	Pão com frango desfiado ao molho Suco de abacaxi com maçã <sup>3</sup>
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>01/julho</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Carne moída com tomate Salada de pepino Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>02/julho</b>	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura Salada de escarola Banana	Flocos de milho Leite Maçã
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>03/julho</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de alface Maçã	Torta de frango com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana <sup>3</sup>

<sup>1</sup> 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. <sup>2</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. <sup>3</sup> Preparações sem adição de açúcar. 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 <sup>2</sup>	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1203	186	43	34

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL<sup>1</sup> – JULHO/ 2026

Secretaria da  
Educação



5ª Semana do rotativo

<i>Refeição</i>	<i>CAFÉ DA MANHÃ</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>LANCHE DA TARDE</i>
<i>Horário sugerido</i>	<i>08:30</i>	<i>11:30</i>	<i>14:00</i>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>06/julho</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de repolho Melancia	Arroz doce Maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>07/julho</b>	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura Abacaxi	Torta de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de melancia <sup>3</sup>
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>08/julho</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz com brócolis – Feijão Carne em cubos acebolada Salada de alface Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>FERIADO</b>		
<b>09/julho</b>	<b>Revolução Constitucionalista</b>		
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		
<b>10/julho</b>	<b>Revolução Constitucionalista</b>		

<sup>1</sup> 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. <sup>2</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. <sup>3</sup> Preparações sem adição de açúcar. 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 <sup>2</sup>	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1230	179	43	40

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL<sup>1</sup> – JULHO/ 2026

Secretaria da  
Educação



1ª Semana Rotativo

<b>Refeição</b>	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>Horário sugerido</b>	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>14:00</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>RECESSO ESCOLAR DOCENTE</b>		
<b>13/julho</b>			
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>14/julho</b>			
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>15/julho</b>			
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>16/julho</b>			
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>17/julho</b>			

<sup>1</sup> 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. <sup>2</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. <sup>3</sup> Preparações sem adição de açúcar. 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 <sup>2</sup>	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	-	-	-	-

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL<sup>1</sup> – JULHO/ 2026

Secretaria da  
Educação



2ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>RECESSO ESCOLAR DOCENTE</b>		
20/julho			
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
21/julho			
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
22/julho			
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
23/julho			
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
24/julho			

<sup>1</sup> 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. <sup>2</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. <sup>3</sup> Preparações sem adição de açúcar. 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 <sup>2</sup>	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	-	-	-	-

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL<sup>1</sup> – JULHO/ 2026

Secretaria da  
Educação



3ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
27/julho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura e cheiro verde Salada pepino Abacaxi	Pipoca Suco polpa de maracujá com banana <sup>3</sup> Maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
28/julho	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho Melancia	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana <sup>3</sup>
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
29/julho	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Maçã	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã <sup>3</sup>
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
30/julho	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Melão	Pão com creme de avelã Suco de melancia <sup>3</sup>
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
31/julho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Salada de tomate Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>

<sup>1</sup> 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. <sup>2</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 04, de 26 de fevereiro de 2026. <sup>3</sup> Preparações sem adição de açúcar. 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 <sup>2</sup>	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1214	184	41	38