

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – JUNHO/ 2026

Secretaria da
Educação



5ª Semana do rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
01/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate Salada de repolho Melancia	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
02/junho	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura Abacaxi	Torta de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
03/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de alface Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
QUINTA-FEIRA	FERIADO		
04/junho	Corpus Christi		
SEXTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO		
05/junho	Corpus Christi		

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, conforme 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 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 ²	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1257	185	43	40

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – JUNHO/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª Semana do rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
08/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de pepino Melão	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
09/junho	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de repolho Melancia	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
QUARTA-FEIRA			
10/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Macarrão parafuso ao sugo Salada de tomate Mexerica	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia ³
QUINTA-FEIRA			
11/junho	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) – Feijão Salada de alface Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
SEXTA-FEIRA			
12/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz com brócolis – Feijão Carne em cubos acebolada Salada de escarola Abacaxi	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana 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, conforme 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 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 ²	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1230	185	44	37

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – JUNHO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
15/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate 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
TERÇA-FEIRA			
16/junho	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de tomate Melancia	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
QUARTA-FEIRA			
17/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de alface Abacaxi	Arroz doce Maçã
QUINTA-FEIRA			
18/junho	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Isclas de frango refogado Creme de milho Salada de escarola Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
SEXTA-FEIRA			
19/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura Beterraba cozida Banana	Pão com carne em cubos desfiada 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, conforme 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 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 ²	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1254	190	43	38

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – JUNHO/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
22/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com cenoura Macarrão ao sugo Salada de repolho Melancia	Pipoca Suco polpa de manga com banana ³ Banana
TERÇA-FEIRA			
23/junho	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com cenoura Melão	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana ³
QUARTA-FEIRA			
24/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Mexerica	Torta de frango com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
QUINTA-FEIRA			
25/junho	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Salada de tomate Banana	Buraco quente (pão com carne moída ao molho e muçarela) Suco polpa de manga com banana ³
SEXTA-FEIRA			
26/junho	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Maçã	Pão com creme de avelã 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, conforme 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 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 ²	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lípídeos - g
6-10 anos	1264	189	44	40