

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

Secretaria da  
Educação



1ª Semana do 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>04/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de pepino Melão	Pipoca Suco polpa de maracujá com banana <sup>3</sup> Maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>05/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de escarola Melancia	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate Suco polpa de manga com banana <sup>3</sup>
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>06/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz – Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Abacaxi	Flocos de milho Leite integral Banana
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>07/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) – Feijão Salada de couve Banana	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã <sup>3</sup>
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>08/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Salada de tomate Maçã	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia <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	1241	190	43	37

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

Secretaria da  
Educação



2ª 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>11/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga Abacaxi	Torta de muçarela com legumes (tomate, cenoura ralada, orégano e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana <sup>3</sup>
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>12/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de alface Melão	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia <sup>3</sup>
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>13/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de escarola Mexerica	Arroz doce Maçã
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>14/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Isclas de frango refogado Creme de milho Salada de tomate Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup> Banana
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>15/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura Beterraba cozida Banana	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com 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	1263	193	43	38

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL<sup>1</sup> – MAIO/ 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>			
<b>18/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com chuchu e cenoura Macarrão ao sugo Salada pepino Abacaxi	Arroz doce Maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>19/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de repolho Melão	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de melancia <sup>3</sup>
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>20/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Maçã	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana <sup>3</sup>
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>21/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Melancia	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de abacaxi com maçã <sup>3</sup>
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>22/maio - Dia do Tropeiro</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	<i>Arroz – Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde)</i> <i>Carne em cubos acebolada</i> <i>Salada de couve</i> <i>Mexerica</i>	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	1261	189	45	39

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

Secretaria da  
Educação



4ª 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>25/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <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>26/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne moída com tomate Salada de pepino Melão	Torta de frango com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana <sup>3</sup>
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>27/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia <sup>3</sup>	Arroz – Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de escarola Maçã	Pipoca Suco polpa de manga com banana <sup>3</sup> Banana
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>28/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de tomate Melancia	Pão com carne moída ao molho Suco de abacaxi com maçã <sup>3</sup>
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>29/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>3</sup>	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura Salada de alface Banana	Pão com creme de avelã 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	1200	186	41	35