CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL[1] – NOVEMBRO/ 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			
02/novembro	**FERIADO** **Finados**		
TERÇA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga Melão	Flocos de milho Leite integral Maçã
03/novembro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Iscas de frango refogado Creme de milho Salada de tomate Banana	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate Suco de melancia[3]
04/novembro			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de escarola Melancia	Pão com frango ao molho com tomate Suco de abacaxi com maçã[3]
05/novembro			
SEXTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz – Feijão Carne moída com batata e vagem Beterraba cozida Abacaxi	Pipoca Suco polpa de maracujá com banana[3] Banana
06/novembro			

[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.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1247	197	43	35

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] – NOVEMBRO/ 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 Melão	Arroz doce Maçã
09/novembro			
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]
10/novembro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	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 melancia[3]
11/novembro			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Melancia	Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de maracujá com banana[3]
12/novembro			
SEXTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Salada de tomate Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã[3]
13/novembro			

[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.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1256	188	44	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] – NOVEMBRO/ 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 repolho Abacaxi	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de melancia[3]
16/novembro			
TERÇA-FEIRA	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[3]
17/novembro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de alface Banana	Arroz doce Maçã
18/novembro			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída com tomate Salada de pepino Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã[3]
19/novembro			
SEXTA-FEIRA	**FERIADO** **Consciência Negra**		
20/novembro			

[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.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1191	186	42	33

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] – NOVEMBRO/ 2026

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

5ª 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, mamão e maçã[3]	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate Salada de repolho Melancia	Torta de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana[3]
23/novembro			
TERÇA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura Maçã	Pipoca Suco polpa de manga com banana[3] Banana
24/novembro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia[3]	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de escarola Banana	Pão com creme de avelã Suco de melancia[3]
25/novembro			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de alface Melão	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana[3]
26/novembro			
SEXTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã[3]	Arroz com brócolis – Feijão Carne em cubos acebolada Salada de pepino Abacaxi	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã[3]
27/novembro			

[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.

Informação nutricional[2]	Energia - kcal	Carboidratos - g	Proteínas - g	Lipídeos - g
6-10 anos	1218	185	41	37

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