

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – OUTUBRO/ 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			
28/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura e cheiro verde Salada de acelga Melancia	Torta de muçarela com legumes (tomate, cenoura ralada, orégano e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana ³
TERÇA-FEIRA			
29/setembro	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de repolho Maçã	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
30/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura Beterraba cozida Abacaxi	Pipoca Suco polpa de maracujá com banana ³ Banana
QUINTA-FEIRA			
01/outubro	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Isclas de frango refogado Creme de milho Salada de tomate Banana	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate Suco de abacaxi com maçã ³
SEXTA-FEIRA			
02/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de escarola Melão	Flocos de milho Leite integral Maçã

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	1251	189	43	39

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª 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>
	<i>SEMANA DAS CRIANÇAS</i>		
SEGUNDA-FEIRA			
05/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com chuchu e cenoura Macarrão ao sugo Salada pepino Melancia	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
06/outubro	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga Abacaxi	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana ³
QUARTA-FEIRA			
07/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia 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
QUINTA-FEIRA			
08/outubro	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de alface Maçã	Pão com frango ao molho Suco polpa de manga com banana ¹ Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada)
SEXTA-FEIRA			
09/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz - Feijão Fricassê de frango com batata palha Salada de escarola Melão	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) 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	1276	191	44	40

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



4ª Semana Rotativo

Refeição Horário sugerido	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA	FERIADO Dia de Nossa Senhora Aparecida		
12/outubro			
TERÇA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Salada de pepino Melão	Arroz doce Maçã
13/outubro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã³	Arroz – Feijão preto Pernil em cubos com batata Salada de alface Abacaxi	Torta de frango com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana³
14/outubro			
QUINTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO ESCOLAR Dia do Professor		
15/outubro			
SEXTA-FEIRA	DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO		
16/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia³	Arroz com cenoura – Feijão Carne moída (IQF) com tomate Salada de acelga Maçã	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã³

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	1120	165	40	35

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



5ª Semana 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>
SEGUNDA-FEIRA			
19/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate Salada de pepino Melão	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
20/outubro	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de repolho com cenoura Maçã	Torta de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
21/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com brócolis – Feijão Carne em cubos acebolada Salada de alface Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
QUINTA-FEIRA			
22/outubro	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de escarola Banana	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ³
SEXTA-FEIRA			
23/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de acelga Abacaxi	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de maracujá 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	1254	188	44	39

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – OUTUBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª Semana Rotativo

Refeição Horário sugerido	CAFÉ DA MANHÃ 08:30	ALMOÇO 11:30	LANCHE DA TARDE 14:00
SEGUNDA-FEIRA			
26/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de pepino Melancia	Pipoca Suco polpa de manga com banana ³ Maçã
TERÇA-FEIRA			
27/outubro	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de repolho Maçã	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
QUARTA-FEIRA			
28/outubro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Salada de tomate Melão	Pão com frango ao molho com tomate Suco polpa de maracujá com banana ³
QUINTA-FEIRA			
29/outubro	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) – Feijão Salada de alface Banana	Pão com creme de avelã Suco de melancia ³
SEXTA-FEIRA			
30/outubro	PONTO FACULTATIVO Dia do Funcionário Público		

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	1215	189	42	35