

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – SETEMBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª Semana Rotativo

Refeição Horário sugerido	CAFÉ DA MANHÃ 08:30	ALMOÇO 11:30	LANCHE DA TARDE 14:00
SEGUNDA-FEIRA			
31/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com cenoura Macarrão ao sugo Salada pepino Abacaxi	Flocos de milho Leite integral Maçã
TERÇA-FEIRA			
01/setembro	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga Melancia	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco polpa de maracujá com banana ³
QUARTA-FEIRA			
02/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Melão	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
QUINTA-FEIRA			
03/setembro	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Banana	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco de melancia ³
SEXTA-FEIRA			
04/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Salada de tomate Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã 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	1261	187	45	40

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – SETEMBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



4ª Semana do rotativo

Refeição Horário sugerido	CAFÉ DA MANHÃ 08:30	ALMOÇO 11:30	LANCHE DA TARDE 14:00
SEGUNDA-FEIRA	FERIADO Independência do Brasil		
07/setembro			
TERÇA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Salada de acelga Melancia	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
08/setembro			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de alface Abacaxi	Pipoca Suco polpa de manga com banana ³ Banana
09/setembro			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de tomate Maçã	Torta de frango com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana ³
10/setembro			
SEXTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Carne moída com tomate Salada de pepino Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
11/setembro			

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	1206	187	42	35

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – SETEMBRO/ 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			
14/setembro	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			
15/setembro	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de repolho Maçã	Torta de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
16/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com brócolis – Feijão Carne em cubos acebolada Salada de alface Abacaxi	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
QUINTA-FEIRA			
17/setembro	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de escarola Melancia	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ³
SEXTA-FEIRA			
18/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de pepino Banana	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	1241	185	44	38

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – SETEMBRO/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
21/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de acelga Abacaxi	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
22/setembro	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Macarrão parafuso ao sugo Salada de tomate Melão	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana ³
QUARTA-FEIRA			
23/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de escarola Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
QUINTA-FEIRA			
24/setembro	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Banana	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
SEXTA-FEIRA			
25/setembro	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) – Feijão Salada de alface 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	Lipídeos - g
6-10 anos	1226	185	42	37