

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – JUNHO/ 2026

Secretaria da
Educação



5ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/junho	02/junho	03/junho	04/junho	05/junho
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura ralada e tomate Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de tomate Melão	FERIADO Corpus Christi	PONTO FACULTATIVO Corpus Christi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 392 kcal	Carboidratos - 58 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 494 kcal	Carboidratos - 73 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 14 g

1ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/junho	09/junho	10/junho	11/junho	12/junho
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de repolho com tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Maçã	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface Mexerica	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Melão
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 369 kcal	Carboidratos - 55 g	Proteínas - 14 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 475 kcal	Carboidratos - 71 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 14 g

2ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15/junho	16/junho	17/junho	18/junho	19/junho
Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melancia	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de repolho com tomate	Arroz – Feijão Carne moída com berinjela e tomate Salada de escarola	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³ Banana	Arroz Pernil suíno com mandioca (processada) Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 453 kcal	Carboidratos - 70 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 567 kcal	Carboidratos - 87 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 15 g

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
22/junho	23/junho	24/junho	25/junho	26/junho
Arroz Frango com batata Salada de acelga com tomate	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de pepino	Sopa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão padre nosso, carne em cubos e cheiro verde Mexerica	Buraco quente (pão com carne moída ao molho e muçarela) Suco polpa de manga com banana ³ Maçã	Pão com creme de avelã Vitamina de banana, mamão e maçã ³
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 387 kcal	Carboidratos - 56 g	Proteínas - 16 g	Lipídeos - 12 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 465 kcal	Carboidratos - 67 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 14 g

¹ Cardápio elaborado para 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 parcial, conforme faixa etária – planejado para atender 20% 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 o lanche: a partir das 09:00, para o período matutino; a partir das 14:30, para o período vespertino e a partir das 19:00 para o período noturno. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS (G) POR REFEIÇÕES DIÁRIAS (PARA FINS DE ATENDIMENTO DAS CRIANÇAS COM DIABETES - CONTAGEM DE CARBOIDRATOS)

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/junho	02/junho	03/junho	04/junho	05/junho
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 43 g	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 61 g		
08/junho	09/junho	10/junho	11/junho	12/junho
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 55 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g
15/junho	16/junho	17/junho	18/junho	19/junho
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 88 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 83 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 115 g
22/junho	23/junho	24/junho	25/junho	26/junho
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 40 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 36 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 68 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 59 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 82 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 61 g