

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – JULHO/ 2026

Secretaria da
Educação



4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/junho	30/junho	01/julho	02/julho	03/julho
Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Melancia	Arroz – Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura ralada Abacaxi	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de tomate
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 378 kcal	Carboidratos - 59 g	Proteínas - 14 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 496 kcal	Carboidratos - 78 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 13 g

5ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
06/julho	07/julho	08/julho	09/julho	10/julho
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 alface Melão	FERIADO Revolução Constitucionalista	PONTO FACULTATIVO Revolução Constitucionalista
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 390 kcal	Carboidratos - 58 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 492 kcal	Carboidratos - 73 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 14 g

1ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/julho	14/julho	15/julho	16/julho	17/julho
RECESSO ESCOLAR DOCENTE				

2ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/julho	21/julho	22/julho	23/julho	24/julho
RECESSO ESCOLAR DOCENTE				

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.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – JULHO/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/julho	28/julho	29/julho	30/julho	31/julho
Arroz Carne moída (IQF) com batata e cenoura ralada Salada de acelga com tomate	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) - Feijão Salada de pepino	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada) Melão	Pão com creme de avelã Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 384 kcal	Carboidratos - 56 g	Proteínas - 14 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 484 kcal	Carboidratos - 70 g	Proteínas - 18 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
29/junho	30/junho	01/julho	02/julho	03/julho
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 81 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 43 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 92 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g
06/julho	07/julho	08/julho	09/julho	10/julho
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 42 g	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 60 g		
13/julho	14/julho	15/julho	16/julho	17/julho
RECESSO ESCOLAR DOCENTE				
20/julho	21/julho	22/julho	23/julho	24/julho
RECESSO ESCOLAR DOCENTE				
27/julho	28/julho	29/julho	30/julho	31/julho
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 38 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 59 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g