

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/ 2026

 Secretaria da
Educação


CI, CII e CIII

2ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA								
2/mar.	Leite integral	Pão com manteiga	Arroz - Feijão	Omelete de forno com cenoura ralada, tomate e cheiro verde	Leite integral	Leite integral	Papa de ervilha com batata doce, cenoura, abobrinha, chuchu, macarrão e cheiro verde	Torta de atum com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde
				Salada de acelga	Mamão	Mamão	Melancia	Suco de abacaxi com maçã
				Maçã				Melancia
TERÇA								
3/mar.	Leite integral	Maçã	Arroz - Feijão	Tiras de frango refogadas com tomate	Leite integral	Leite integral	Papa de mandioquinha com cenoura, abobrinha, macarrão, frango e cheiro verde	Pão com frango desfiado ao molho
				Batata salteada	Maçã	Maçã	Abacaxi	Suco de laranja
				Salada de repolho com tomate				Abacaxi
				Melão				
QUARTA								
4/mar.	Leite integral	Pão com manteiga	Arroz - Feijão*	Carne moída com berinjela* e tomate*	Leite integral	Leite integral	Papa de mandioca (processada)* com cenoura*, tomate*, escarola* e frango	Papa de mandioca (processada)* com cenoura*, tomate*, escarola* e frango
				Salada de escarola*	Melão	Melão	Banana*	Banana*
				Abacaxi				
QUINTA								
5/mar.	Leite integral	Banana*	Arroz - Feijão*	Carne em cubos com couve-flor*	Leite integral	Suco de laranja*	Papa de batata com cenoura*, abobrinha*, tomate*, macarrão, frango e cheiro verde*	Pão com manteiga
				Macarrão parafuso ao sugo	Banana*	Banana*	Maçã	Leite integral
				Salada de alface*				Maçã
				Mamão*				
SEXTA								
6/mar.	Leite integral	Pão com manteiga	Arroz - Feijão*	Pernil suíno com batata	Leite integral	Leite integral	Papa de abóbora* com batata, tomate*, espinafre*, macarrão e carne moída	Papa de abóbora* com batata, tomate*, espinafre*, macarrão e carne moída
				Farofa (farinha de milho com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde*)	Maçã	Maçã	Mamão*	Mamão*
				Salada de pepino* com tomate*				
				Abacaxi				

A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	897	135	33	27	517	4,3	893	108
CII e CIII	952	146	35	28	530	4,5	607	140

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

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

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/ 2026

CI, CII e CIII

Secretaria da
Educação



3ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA								
9/mar.	Leite integral	Arroz - Feijão preto	Ovos mexidos com batata, cenoura* ralada e cheiro verde*	Leite integral	Suco de laranja*	Papa de feijão* com batata, cenoura*, abobrinha*, macarrão e cheiro verde*	Pão com manteiga	Leite integral
	Pão com manteiga		Salada de acelga* Melancia*	Melão	com mamão* Melão	Maçã	Maçã	
TERÇA								
10/mar.	Leite integral	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, cenoura* ralada e cheiro verde*) - Feijão*	Beterraba* cozida	Leite integral	Leite integral	Papa de inhame* com batata, cenoura*, brócolis*, carne em cubos e cheiro verde*	Papa de inhame* com batata, cenoura*, brócolis*, carne em cubos e cheiro verde*	Abacaxi
	Mamão		Salada de tomate* Melão	Maçã	Maçã	Abacaxi	Abacaxi	
QUARTA								
11/mar.	Leite integral	Arroz - Feijão*	Carne em cubos com mandioca* (processada)	Leite integral	Suco de melancia*	Papa de fubá com chuchu*, cenoura*, vagem*, escarola* e frango	Bolo de aveia, maçã e canela ¹	Leite integral
	Pão com manteiga		Farofa (farinha de milho com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde*)	Mamão*	Mamão*	Bolo de aveia, maçã e canela ¹	Melão	
QUINTA								
12/mar.	Leite integral	Arroz - Feijão*	Pernil suíno refogado com tomate*	Leite integral	Leite integral	Papa de mandioquinha com batata, cenoura*, abobrinha*, tomate*, frango e cheiro verde*	Pão com frango desfiado e cenoura* ralada ao molho	Suco de laranja*
	Banana		Purê de batata	Banana*	Banana*	Abacaxi	Abacaxi	
SEXTA								
13/mar.	Leite integral	Arroz integral - Feijão*	Carne moída com abobrinha*	Leite integral	Leite integral	Canja (arroz, batata, cenoura*, abobrinha*, vagem*, frango e cheiro verde*)	Canja (arroz, batata, cenoura*, abobrinha*, vagem*, frango e cheiro verde*)	Mamão*
	Pão com manteiga		Macarrão parafuso ao sugo	Maçã	Maçã	Mamão*	Mamão*	
			Salada de repolho*					
			Abacaxi					

A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	940	139	35	29	529	4,8	707	102
CII e CIII	955	145	35	29	540	4,8	673	141

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

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

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/ 2026
CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


4ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00	10:00 – 10:30	13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA		Arroz - Feijão* Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate* Salada de acelga* Melancia*	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de ervilha com batata doce*, tomate*, cenoura*, abobrinha*, macarrão e cheiro verde* Abacaxi	Papa de ervilha com batata doce*, tomate*, cenoura*, abobrinha*, macarrão e cheiro verde* Abacaxi
16/mar.	Leite integral Pão com manteiga					
TERÇA		Arroz - Feijão* Frango (filé de coxa e sobrecoxa) refogado com abóbora* Salada de repolho* Melão	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de fubá com chuchu*, cenoura*, vagem*, escarola* e carne em cubos Mamão*	Pão com carne em cubos desfiada ao molho Suco de abacaxi com maçã Mamão*
17/mar.	Leite integral Maçã					
QUARTA		Arroz - Feijão* Carne em cubos com batata doce* Salada de couve* Banana*	Leite integral Mamão*	Leite integral Mamão*	Papa de mandioquinha com cenoura*, brócolis*, macarrão, frango e cheiro verde* Melancia*	Torta de frango com cenoura* ralada, abobrinha* ralada, tomate* e cheiro verde* Suco de laranja* Melancia*
18/mar.	Leite integral Pão com manteiga					
QUINTA		Arroz - Feijão* Pernil suíno com cenoura* Salada de escarola* Abacaxi	Leite integral Banana*	Suco de laranja* com mamão* Banana*	Papa de batata com cenoura*, abobrinha*, macarrão, frango e cheiro verde* Maçã	Pão com manteiga Leite integral Maçã
19/mar.	Leite integral Banana*					
SEXTA		Arroz - Feijão* Frango com abobrinha* Macarrão parafuso ao sugo Salada de tomate* Melão	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de mandioca (processada)* com tomate*, cenoura*, couve* e carne em cubos Mamão*	Papa de mandioca (processada)* com tomate*, cenoura*, couve* e carne em cubos Mamão*
20/mar.	Leite integral Pão com manteiga					

A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. .¹ Preparação sem adição de açúcar. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	876	131	33	27	512	4,1	961	98
CII e CIII	943	145	34	28	535	4,4	1001	153

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

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


Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/ 2026

CI, CII e CIII

Secretaria da
Educação



5ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00	10:00 – 10:30	13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA		Arroz - Feijão* Carne moída (IQF) refogada com cenoura* e chuchu* Salada de acelga* com tomate* Melão			Papa de feijão* com batata, cenoura*, abobrinha*, macarrão e cheiro verde* Melancia*	Torta de atum com cenoura* ralada, abobrinha* ralada, tomate* e cheiro verde* Suco de laranja* com mamão* Melancia*
23/mar.	Leite integral Pão com manteiga		Leite integral Maçã	Leite integral Maçã		
TERÇA		Arroz – Feijão* Frango refogado com cenoura* e brócolis* Purê de batata Salada de pepino* com tomate* Maçã			Papa de inhame* com batata, abóbora*, abobrinha*, tomate*, carne moída e cheiro verde* Laranja*	Pão com carne moída ao molho com tomate* e pimentão* Suco de laranja* Abacaxi
24/mar.	Leite integral Melão		Leite integral Melão	Leite integral Melão		
QUARTA		Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão* Beterraba* cozida Salada de alface* Abacaxi			Papa de mandioquinha com batata, cenoura*, abobrinha*, carne em cubos e cheiro verde* Melancia*	Papa de mandioquinha com batata, cenoura*, abobrinha*, carne em cubos e cheiro verde* Melancia*
25/mar.	Leite integral Pão com manteiga		Leite integral Banana*	Leite integral Banana*		
QUINTA		Arroz - Feijão preto Pernil suíno com mandioquinha Salada de escarola* Melão			Canja (arroz, batata, cenoura*, abobrinha*, vagem*, frango e cheiro verde*) Bolo de banana* com cacau ¹	Pão com frango desfiado ao molho com tomate* Suco de melancia* Bolo de banana* com cacau ¹
26/mar.	Leite integral Banana*		Leite integral Mamão*	Leite integral Mamão*		
SEXTA		Arroz - Feijão* Carne em cubos com cenoura* Macarrão parafuso ao sugo Salada de repolho* Abacaxi			Papa de abóbora* com batata, tomate*, abobrinha*, espinafre*, macarrão e carne em cubos Melancia*	Papa de abóbora* com batata, tomate*, abobrinha*, espinafre*, macarrão e carne em cubos Melancia*
27/mar.	Leite integral Pão com manteiga		Leite integral Banana*	Leite integral Banana*		

A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. * Gêneros entregues pela Agricultura Familiar.

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	923	135	35	29	527	4,7	718	96
CII e CIII	987	147	37	31	548	4,9	632	137

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

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

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112