

CARDÁPIO DESJEJUM (OPCIONAL)¹ – MARÇO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/março	03/março	04/março	05/março	06/março
Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 218 kcal	Carboidratos - 28 g	Proteínas - 8 g	Lípidos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 239 kcal	Carboidratos - 31 g	Proteínas - 9 g	Lípidos - 9 g

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09/março	10/março	11/março	12/março	13/março
Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	Vitamina de banana, mamão e maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 209 kcal	Carboidratos - 26 g	Proteínas - 8 g	Lípidos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 228 kcal	Carboidratos - 29 g	Proteínas - 9 g	Lípidos - 9 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
16/março	17/março	18/março	19/março	20/março
Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 218 kcal	Carboidratos - 28 g	Proteínas - 8 g	Lípidos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 239 kcal	Carboidratos - 31 g	Proteínas - 9 g	Lípidos - 9 g

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
23/março	24/março	25/março	26/março	27/março
Vitamina de banana, mamão e maçã	Leite integral Biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia	Leite integral Biscoito salgado integral	Vitamina de banana, mamão e maçã
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 209 kcal	Carboidratos - 26 g	Proteínas - 8 g	Lípidos - 9 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 228 kcal	Carboidratos - 29 g	Proteínas - 9 g	Lípidos - 9 g

¹ Cardápio de desjejum opcional elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo **PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar**, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. ² Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Desjejum para Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado em complementação ao cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. As preparações de vitaminas não possuem 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 desjejum: a partir das 06:45. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.