

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – ABRIL/ 2026

Secretaria da
Educação



1ª Semana do rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
30/março	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de pepino Melão	Torta de muçarela com legumes (tomate, cenoura ralada, orégano e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana ³
TERÇA-FEIRA			
31/março	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Salada de repolho Maçã	Pão com frango desfiado ao molho com tomate Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
01/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de escarola Banana	Pão com carne desfiada ao molho com cenoura ralada Suco polpa de manga com banana ³ Bolo de cacau
QUINTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO Endoenças		
02/abril			
SEXTA-FEIRA	FERIADO Paixão de Cristo		
03/abril			

¹ Cardápio elaborado 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 Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – 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. 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	1335	202	46	40

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – ABRIL/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana do rotativo

SEMANA MUNICIPAL DE COMBATE E PREVENÇÃO À OBESIDADE INFANTIL

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
06/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de pepino Abacaxi	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
07/abril	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de acelga Melão	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
QUARTA-FEIRA			
08/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de alface Maçã	Pipoca Suco polpa de manga com banana ³ Salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja picada)
QUINTA-FEIRA			
09/abril	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura Beterraba cozida Banana	Pão com frango desfiado, cenoura ralada, tomate e alface Suco polpa de maracujá com banana ³ Abacaxi
SEXTA-FEIRA			
10/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Isclas de frango refogado Crema de milho Salada de tomate Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³ Banana

¹ Cardápio elaborado 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 Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – 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. 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	1256	198	43	36

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – ABRIL/ 2026

Secretaria da
Educação



3ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
13/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com chuchu e cenoura Macarrão ao sugo Salada pepino Abacaxi	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
14/abril	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
QUARTA-FEIRA			
15/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Melão	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco de melancia ³
QUINTA-FEIRA			
16/abril	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Banana	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de abacaxi com maçã ³
SEXTA-FEIRA			
17/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Salada de tomate Melancia	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga 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 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 Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – 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. 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	1215	177	44	39

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – ABRIL/ 2026

Secretaria da
Educação



4ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO Tiradentes		
20/abril			
TERÇA-FEIRA	FERIADO Tiradentes		
21/abril			
QUARTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Salada de acelga Melão	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
22/abril			
QUINTA-FEIRA	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída com tomate Salada de pepino Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
23/abril			
SEXTA-FEIRA	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de repolho Abacaxi	Pipoca Suco polpa de manga com banana ³ Banana
24/abril			

¹ Cardápio elaborado 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 Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – 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. 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	1200	188	40	35

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – ABRIL/ 2026

Secretaria da
Educação



5ª Semana Rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
27/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata, cenoura e tomate Salada de repolho Melancia	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
28/abril	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura Abacaxi	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³
QUARTA-FEIRA			
29/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz com brócolis – Feijão Carne em cubos acebolada Salada de escarola Melão	Torta de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de melancia ³
QUINTA-FEIRA			
30/abril	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Banana	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ³ Bolo de aveia, maçã e canela ³
SEXTA-FEIRA			
01/maio	FERIADO DIA DO TRABALHO		

¹ Cardápio elaborado 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 Ensino Fundamental em período integral, conforme faixa etária – 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. 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	1296	191	46	41