

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MAIO/ 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			
04/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de pepino Melão	Pipoca Suco polpa de maracujá com banana ³ Maçã
TERÇA-FEIRA			
05/maio	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de escarola Melancia	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate Suco polpa de manga com banana ³
QUARTA-FEIRA			
06/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Abacaxi	Flocos de milho Leite integral Banana
QUINTA-FEIRA			
07/maio	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) – Feijão Salada de couve Banana	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
SEXTA-FEIRA			
08/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Salada de tomate Maçã	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia 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 04, de 26 de fevereiro de 2026. 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 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 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	1241	190	43	37

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MAIO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana do rotativo

<i>Refeição</i>	<i>CAFÉ DA MANHÃ</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>LANCHE DA TARDE</i>
<i>Horário sugerido</i>	<i>08:30</i>	<i>11:30</i>	<i>14:00</i>
SEGUNDA-FEIRA			
11/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga Abacaxi	Torta de muçarela com legumes (tomate, cenoura ralada, orégano e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana ³
TERÇA-FEIRA			
12/maio	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com mandioca (processada) Salada de alface Melão	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
13/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de escarola Mexerica	Arroz doce Maçã
QUINTA-FEIRA			
14/maio	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Isclas de frango refogado Creme de milho Salada de tomate Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³ Banana
SEXTA-FEIRA			
15/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Carne moída com vagem e cenoura Beterraba cozida Banana	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã 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 04, de 26 de fevereiro de 2026. 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 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 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	1263	193	43	38

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MAIO/ 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			
18/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com chuchu e cenoura Macarrão ao sugo Salada pepino Abacaxi	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
19/maio	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de repolho Melão	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
20/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de alface Maçã	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana ³
QUINTA-FEIRA			
21/maio	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Carne moída refogada com cenoura e vagem Salada de escarola Melancia	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de abacaxi com maçã ³
SEXTA-FEIRA			
22/maio - Dia do Tropeiro	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	<i>Arroz – Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde)</i> <i>Carne em cubos acebolada</i> <i>Salada de couve</i> <i>Mexerica</i>	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã 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 04, de 26 de fevereiro de 2026. 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 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 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	1261	189	45	39

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MAIO/ 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			
25/maio	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 Abacaxi	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de melancia ³
TERÇA-FEIRA			
26/maio	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne moída com tomate Salada de pepino Melão	Torta de frango com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana ³
QUARTA-FEIRA			
27/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de escarola Maçã	Pipoca Suco polpa de manga com banana ³ Banana
QUINTA-FEIRA			
28/maio	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz – Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de tomate Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ³ Bolo de banana com cacau ³
SEXTA-FEIRA			
29/maio	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã ³	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura Salada de alface Banana	Pão com carne moída ao molho Suco de abacaxi com maçã 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 04, de 26 de fevereiro de 2026. 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 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 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	1236	190	43	37