

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MARÇO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana do rotativo

<i>Refeição</i> <i>Horário sugerido</i>	<i>CAFÉ DA MANHÃ</i> <i>08:30</i>	<i>ALMOÇO</i> <i>11:30</i>	<i>LANCHE DA TARDE</i> <i>14:00</i>
SEGUNDA-FEIRA			
02/março	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia ³	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de repolho Melão	Torta de muçarela com legumes (tomate, cenoura ralada, orégano e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã ³
TERÇA-FEIRA			
03/março	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de acelga Abacaxi	Pão com frango ao molho com tomate Suco de melancia ³
QUARTA-FEIRA			
04/março	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³	Arroz – Feijão* Carne em cubos com mandioca (processada)* Salada de escarola* Maçã	Pipoca Suco polpa de maracujá com banana* ³ Banana*
QUINTA-FEIRA			
05/março	Pão com requeijão Leite integral Banana*	Arroz – Feijão* Isclas de frango refogado Creme de milho Salada de tomate* Melancia*	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³
SEXTA-FEIRA			
06/março	Pão com manteiga Vitamina de banana* com aveia ³	Arroz – Feijão* Carne moída com batata* e vagem* Beterraba* cozida Banana*	Arroz doce Maçã

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	1228	187	42	38

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MARÇO/ 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			
09/março	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³	Arroz – Feijão* Carne moída (IQF) com chuchu* e cenoura* Macarrão ao sugo Salada pepino Melancia	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
10/março	Pão com requeijão Leite integral Mamão*	Arroz – Feijão* Carne em cubos com batata doce* Salada de acelga* com cenoura* Maçã	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde*) Suco polpa de maracujá com banana* ³
QUARTA-FEIRA			
11/março	Pão com manteiga Vitamina de banana* com aveia ³	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão* Salada de repolho* Uva*	Torta de carne moída com legumes (cenoura* ralada, abobrinha* ralada, tomate* e cheiro verde*) Suco de melancia* ³
QUINTA-FEIRA			
12/março	Pão com requeijão Leite integral Banana*	Arroz – Feijão* Carne moída refogada com cenoura* e vagem* Salada de alface* Melão	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada) Suco polpa de manga com banana* ³
SEXTA-FEIRA			
13/março	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³	Arroz – Feijão* Frango com brócolis* Purê de batata (batata flocada) Salada de tomate* Banana*	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 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	1263	188	45	39

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MARÇO/ 2026

Secretaria da
Educação



4ª Semana 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			
16/março	Pão com manteiga Vitamina de banana* com aveia 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
TERÇA-FEIRA			
17/março	Pão com requeijão Leite integral Mamão*	Arroz – Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde*) Salada de tomate* Abacaxi	Pão com frango desfiado ao molho Suco de melancia* ³
QUARTA-FEIRA			
18/março	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³	Arroz – Feijão* Frango com mandioca (processada)* Salada de escarola* Melancia*	Pipoca Suco polpa de manga com banana* ³ Banana*
QUINTA-FEIRA			
19/março	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura* Salada de couve* Banana*	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³
SEXTA-FEIRA			
20/março	Pão com manteiga Vitamina de banana* com aveia ³	Arroz – Feijão* Carne moída com tomate* Salada de pepino* Maçã	Torta de frango com legumes (tomate*, cenoura ralada* e cheiro verde*) Suco polpa de maracujá 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	1202	188	42	34

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL¹ – MARÇO/ 2026

Secretaria da
Educação



5ª Semana 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			
23/março	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³	Arroz – Feijão* Omelete de forno (muçarela, abobrinha*, cenoura* e tomate*) Salada de acelga* Maçã	Torta de atum (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde*) Suco de melancia* ³
TERÇA-FEIRA			
24/março	Pão com requeijão Leite integral Mamão*	Arroz – Feijão* Frango com batata Salada de repolho* Abacaxi	Flocos de milho Leite Maçã
QUARTA-FEIRA			
25/março	Pão com manteiga Vitamina de banana* com aveia ³	Arroz com brócolis* – Feijão* Carne em cubos acebolada Salada de pepino* Melancia*	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³
QUINTA-FEIRA			
26/março	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão* Salada de alface* Banana*	Pão com frango desfiado ao molho com tomate* Suco polpa de maracujá com banana* ³ Bolo de banana* com cacau ³
SEXTA-FEIRA			
27/março	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³	Arroz – Feijão* Carne moída ao molho Polenta Salada de escarola* Melão	Cuscuz de frango (com molho de tomate, cenoura* 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	1278	195	45	38