

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE INFRAESTRUTURA DE SERVIÇOS ESCOLARES
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
DIVISÃO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO COALE - INDÍGENAS 7º ciclo/2025 - AG3/ Lote 1

A Diretoria Técnica do COALE no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema Centralizado de Alimentação Escolar,
o Cardápio para o 7º CICLO de distribuição de 2025, INDÍGENAS, Região 1

CARDÁPIO PARA O 7º CICLO / 2025

AGRUPAMENTO 03

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPINAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACAREI, JUNDIAI, LESTE 1,2,3,4, LIMEIRA, MOGI DAS CRUZES, MOGI MIRIM, PIRASSUNUNGA, SAO JOAO DA BOA VISTA, SÃO JOSE DOS CAMPOS, SUZANO, TAUBATÉ, SUMARÉ.

Sem	Cardápio Data	Segunda 08/set	Terça 09/set	Quarta 10/set	Quinta 11/set	Sexta 12/set		
1	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO		
		FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, cebolinha e salsinha)	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão, salsinha e cebolinha)	FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	ESCONDIDINHO BOVINO (acém moído, batata, leite integral, extrato de tomate, cebola, alho, salsinha e cebolinha)		
		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	CHUCHU EM CUBOS	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão)	BETERRABA EM CUBOS (cozida)	SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA BANANA		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		824	40	19	21	22,00	120	58,00
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		824	24	18	13	22,00	82	59,00
		EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		824	20	18	11	22,00	67	59,00
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		706	33	19	19	24,00	102	58,00
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		537	28	21,00	13	19,00	77	60,00

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set		
2	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ e FEIJÃO	MACARRÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO		
		CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, chuchu, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e alho)	FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão, salsinha e cebolinha)	FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)		
		MANDIOCA EM CUBOS (COZIDA)	PURÊ RUSTICO DE ABÓBORA	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão)	SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA (temperada	SALADA DE ACELGA E CENOURA (temperada		
		SALADA DE REPOLHO E TOMATE (temperado com			MAMÃO	BANANA		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		810	39	19	19	20	121	60
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		810	39	19	19	20	121	60
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		810	39	19	19	20	121	60
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		719	32	18	16	20	110	61
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		526	24	18	12	21	80	60

Sem	Cardápio Data	Segunda 22/set	Terça 23/set	Quarta 24/set	Quinta 25/set	Sexta 26/set		
3	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ e FEIJÃO	MACARRÃO	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO		
		CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	OVOS MEXIDOS (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)	FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	CARNE BOVINA COM BATATA AO FORNO (carne moída bovina, batata, cenoura, pimentão, extrato de tomate, cebola, cebolinha)	GALINHADA (arroz, frango em cubos, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha)		
		BATATA DOCE EM CUBOS (cozida)	CHUCHU EM CUBOS (cozido)	SALADA DE TOMATE, PENINO E CEBOLA (pepino, tomate, cebola, limão, salsinha e cebolinha)	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão)	BATATA AO FORNO (batata)		
		BANANA					MELANCIA	
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		798	39	19	19	20	120	60
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		798	39	19	19	20	120	60
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		798	39	19	19	20	120	60
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		715	32	18	16	20	109	61
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
521	24	18	12	21	79	60		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	29/set	30/set	01/out	02/out	03/out		
4	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO		
		CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, chuchu, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e BETERRABA EM CUBOS (cozida)	GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (acém moido, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) REPOLHO REFOGADO BANANA	MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada com ABACAXI	FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		790	39	19	19	20	118	60
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		790	39	19	19	20	118	60
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		790	39	19	19	20	118	60
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		707	32	18	16	20	107	61
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		514	24	18	12	21	77	60

1. O feijão (carioca e preto) poderá ser preparado conforme disponibilidade. No dia da feijoada a escola poderá optar preparar o feijão preto separadamente da carne suína, de acordo com a aceitação dos estudantes.

2. O cardápio do dia poderá ser complementado com outras hortaliças disponíveis

3. PARA SETEMBRO ESTÁ PREVISTO NO CARDÁPIO A ESCAROLA QUE DEVERÁ SER PREPARADO/SERVIDO CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL.

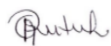
4. Os produtos congelados poderão ser substituídos conforme a disponibilidade na Unidade Escolar.

5. As receitas das preparações constam nas FTPs.

6. Hortifruti (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos.

*** Os congelados poderão ser substituídos conforme a disponibilidade na Unidade Escolar.**

Elaborado por:



Priscila Gutul Galdino CRN-3: 15672

Assessor I - DNUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA, REFEITÓRIO/PÁTIO DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06, de 08/05/2020.