

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 - Quilombolas 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, Quilombolas, 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: | ARROZ E FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO | MACARRÃO | ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO | | |
| | Matutino: 10h - 11h00 | 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) | | |
| | Vespertino: 13h30 - 14h30 | | | | | | | |
| | Noturno: 19h00 - 20h00 | 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 Data | Segunda 15/set | Terça 16/set | Quarta 17/set | Quinta 18/set | Sexta 19/set | | |
|-----|--|--|---|---|--|---|---------|---------|
| 2 | Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00 | ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, chuchu, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e alho) MANDIOCA EM CUBOS (COZIDA) SALADA DE REPOLHO E TOMATE (temperado com | ARROZ e FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha) PURÊ RUSTICO DE ABÓBORA | MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão) | ARROZ E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão, salsinha e cebolinha) SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA (temperada MAMÃO | ARROZ E FEIJÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ACELGA E CENOURA (temperada 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 | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | | |
|---|--|--|---|--|--|---|---------|---------|
| | Data | 22/set | 23/set | 24/set | 25/set | 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 Data | Segunda 29/set | Terça 30/set | Quarta 01/out | Quinta 02/out | Sexta 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 (carne 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 moído, 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.

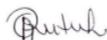
4. Os produtos congelados poderão ser substituídos conforme a disponibilidade na Unidade Escolar.

5. As receitas das preparações constam nas FTPs.

6. Hortifrutis (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.