

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 - REGULAR 7º ciclo/2025 - AG3/ Lote 1

A Diretoria Técnica do COALE no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Coordenadores - 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, Cardápio REFEIÇÃO - REGULAR, 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	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	08/set	09/set	10/set	11/set	12/set		
1	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ e FEIJÃO		
		STROGONOFF DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, 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 DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, chuchu, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e alho)		
		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	CHUCHU EM CUBOS	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão)	BETERRABA EM CUBOS (cozida) ABACAXI	SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		584	24	17	13	20%	93	62%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		584	24	17	13	20%	93	62%
		EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		584	24	17	13	20%	93	62%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		487	20	18%	10	20%	79	62%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		472	20	18%	10	20%	76	61%

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	AAROS E FEIJÃO	MACARRÃO	FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO		
		ESCONDIDINHO DE FRANGO E MANDIOCA (mandioca, frango, salsinha, cebolinha, cebola)	CARNE MOÍDA CREMOSA (carne cém moído, extrato de tomate, leite integral, cebola, alho, salsinha, cebolinha)	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha)	MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão, salsinha e cebolinha)		
		SALADA DE REPOLHO E TOMATE (temperado com limão)	CHUCHU EM CUBOS (cozido)	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão)	SALADA DE ACELGA E TOMATE (temperada com limão) BANANA	SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão) MAMÃO		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		576	24	17	13	20%	90	62%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		576	24	17	13	20%	90	62%
		EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		576	24	17	13	20%	90	62%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		479	20	18%	10	20%	76	62%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		464	20	18%	10	20%	73	61%

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 COM CENOURA e FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO	MACARRÃO		
		FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)	KIBE DE FORNO (trigo para kibe, acém moído, cebola, salsinha e cebolinha)	STROGONOFF DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate, cebolinha e salsinha)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)		
		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	CHUCHU EM CUBOS (cozido)	SALADA DE TOMATE, PEPINO E CEBOLA (pepino, tomate, cebola, limão, salsinha e cebolinha)	BATATA AO FORNO (batata)	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão)		
					MELANCIA	BANANA		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		561	25	18	12	19%	87	63%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		561	25	18	12	19%	87	63%
		EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		561	25	18	12	19%	87	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		464	20	18%	10	20%	73	62%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
431	20	19%	9	19%	67	61%		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	29/set	30/set	01/out	02/out	03/out	
4	Período parcial:	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	GRÃO DE BICO (grão de bico, cebola, alho, cebolinha e salsinha)	GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha)	CARNE BOVINA 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)	ESCONDIDINHO DE FRANGO (batata, frango, salsinha, cebolinha, cebola)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, chuchu, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e alho)		REPOLHO REFOGADO	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada com limão)		
	Noturno: 19h00 - 20h00	BETERRABA EM CUBOS (cozida)	SALADA DE ACELGA COM TOMATE	BANANA	ABACAXI	DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	580	24	17	13	20%	92	62%
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	580	24	17	13	20%	92	62%
	EJA - 31 a 60 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	580	24	17	13	20%	92	62%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	483	20	18%	10	20%	78	62%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
469	20	18%	10	20%	75	61%	

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.