

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 - INTEGRAL 8º 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 8º CICLO de distribuição de 2025, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA 8º 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	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO BOLO DE CARNE (carne bovina moída, ovo, cebola,alho, pimentão, salsinha, cebolinha) BATATA EM CUBOS (cozida) SALADA DE ACELGA E CENOURA	FEIJÃO GALINHADA (arroz, frango em cubos, cenoura, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE TOMATE E CEBOLA (tomate, cebola,	ARROZ COM CENOURA e FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha) SALADA DE COUVE,TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	MACARRÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate, cebolinha e salsinha) BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO LARANJA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELÃO	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e mamão)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1802	55	12%	49	24%	290	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1507	45	12%	41	24%	243	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1288	43	13%	38	26%	197	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out		
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO		
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL	VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL		
			BANANA			ABACAXI		
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO		
	11h00 - 12h00 (matutino)	CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, pimentão, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e alho)	FEIJOADA (feijão, carne suína, cebola, salsinha, cebolinha)	KIBE DE FORNO (carne bovina moída, trigo para kibe, alho, cebola, salsinha) OU BOLO DE CARNE (carne bovina moída, ovo, cebola,alho, pimentão, salsinha, 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)		
		SALADA DE REPOLHO COM TOMATE BATATA EM CUBOS (cozida)	LIMÃOGRETE (tomate, cebola e limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	SALADA DE COUVE,TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	SALADA DE ACELGA COM TOMATE (temperada) MELÃO	SALADA DE ALFACE E CENOURA (temperada)		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral)	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo)	FLOCOS DE MILHO	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) OU GELEIA	BISCOITO		
		MAÇÃ	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL MELANCIA	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)		
		ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1806	55	12%	49	24%	291	65%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1601	45	12%	41	24%	244	65%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1292	43	13%	38	26%	197	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL MAMÃO	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	VITAMINA DE FRUTAS (leite e mamão)	LEITE INTEGRAL BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	FEIJÃO ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne suína, cebola, alho, salsinha, cebolinha e pimentão) BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA AO FORNO (carne moída bovina, batata, pimentão, extrato de tomate, cebola, cebolinha) DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha) SALADA DE ACELGA, TOMATE E CENOURA (temperada com limão) LARANJA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, salsinha e cebolinha) BETERRABA EM CUBOS (cozida) COUVE REFOGADO (couve, cebola, alho)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) OU GELEIA LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) MAÇÃ	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1797	55	12%	49	24%	289	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1504	45	12%	41	24%	241	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1285	43	13%	38	26%	196	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out		
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FERIADO	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)		ARROZ E FEIJÃO BOLO DE CARNE (carne bovina moída, ovo, cebola,alho, pimentão, salsinha, cebolinha) OU KIBE DE FORNO (carne bovina moída, trigo para kibe, alho, cebola, salsinha) BATATA EM CUBOS (cozida)	ARROZ FEIJOADA (feijão, carne suína, cebola, salsinha, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola e limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão) SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES (carne moída bovina, batata, cenoura, pimentão, extrato de tomate, cebola, cebolinha) CHUCHU EM CUBOS (cozido) SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MANGA		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)		TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) OU GELEIA LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELANCIA	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA		
		ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1749	56	13%	48	24%	284	64%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1514	46	12%	41	24%	245	65%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1207	39	13%	35	26%	187	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	
5	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	
	14h30 (vespertino)	VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL MAMÃO	
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO (frango em	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	FEIJÃO ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne suína, cebola, alho, salsinha, cebolinha e pimentão)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA AO FORNO (carne moída bovina, batata, cenoura, pimentão, extrato de tomate, cebola, cebolinha)	
	11h00 - 12h00 (matutino)	SALADA DE ACELGA COM CENOURA BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	BETERRABA EM CUBOS (cozida)	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	COUVE REFOGADO (couve, cebola, alho) BATATA EM CUBOS (cozida)	CHUCHU EM CUBOS (cozido)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	
	MELANCIA	MELÃO		ABACAXI			
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1767	56	13%	48	24%	282	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1506	46	12%	41	24%	243	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1199	39	13%	35	26%	185	62%

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 OUTUBRO ESTÃO PREVISTOS NO CARDÁPIO ESPINAFRE E MARACUJA QUE DEVERÃO SER PREPARADOS/SERVIDOS 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.
7. O leite com cacau poderá ser substituído pelo leite com café (conforme a disponibilidade da unidade escolar) ou frutas. Poderá ser servido frio, de acordo com a aceitabilidade dos estudantes.
8. O biscoito e o flocos de milho podem ser substituídos pela torrada.
9. A vitamina de frutas poderá ser preparada com outras frutas (conforme disponibilidade)

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.