

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 9º 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 9º CICLO de distribuição de 2025, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA 9º 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	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana) MAÇÃ
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, SALADA DE ACELGA BATATA EM CUBOS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta em cubos, cebola, salsinha, cebolinha) ABÓBORA EM CUBOS (cozida)	MACARRÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE, TOMATE, PEPINO,	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha) BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO COUVE REFOGADA (couve, cebola, alho) LARANJA	ARROZ E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão) SALADA DE BETERRABA (temperada com
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana) MELÃO	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)
	ENSINO MEDIO					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1802	55	12%	49	24%	290
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1507	45	12%	41	24%	243
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1288	43	13%	38	26%	197

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov		
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite integral e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite integral e cacau)	LEITE INTEGRAL FLOCOS DE MILHO BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha) MANDIOCA (cozida)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha) DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)				
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM FRUTAS* (leite integral e mamão) MELANCIA	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite integral e cacau)				
	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	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov		
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO		TORRADA COM GELEIA DE MORANGO	BISCOITO	BISCOITO		
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e mamão) BANANA		
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO		
	11h00 - 12h00 (matutino)	FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha) BATATA E CHUCHU EM CUBOS (cozidos) BANANA	MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão) SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO	FRANGO ASSADO BETERRABA EM CUBOS (cozidos) SALADA DE ACELGA		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana) ABACAXI	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana) MAMÃO	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)		
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1793	55	12%	49	24%	288	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1500	45	12%	41	24%	240	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1281	43	13%	38	26%	195	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez		
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite e limão) LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e mamão) BANANA		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO OU GRÃO DE BICO ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha) DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (macarão, leite, polvilho) FRANGO ASSADO (sassami) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha) BATATA RÚSTICA AO FORNO ABACAXI	ARROZ E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão) SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada LARANJA	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) MELANCIA	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELÃO		
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1789	55	12%	49	24%	287	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1497	45	12%	41	24%	239	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1277	43	13%	38	26%	194	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 NOVEMBRO ESTÃO PREVISTOS NO CARDÁPIO A VAGEM E REPOLHO ROXO 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 prepada com outras frutas (conforme disponibilidade)

Elaborado por:

Priscila Gutul Galdino CRN-3: 15672

Assessor I - DNU

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.