

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 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, Quilombolas, Região 1

CARDÁPIO PARA O 9º CICLO / 2025
AGRUPAMENTO 03
CARAGUATATUBA

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov		
1	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha)		CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta em cubos, cebola, salsinha, cebolinha)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão)	
		SALADA DE ACELGA		ABÓBORA EM CUBOS (cozida)	SALADA DE ALFACE, TOMATE, PEPINO, CENOURA E	BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO COUVE REFOGADA (couve, cebola, alho)	SALADA DE BETERRABA (temperada com BANANA	
		BATATA EM CUBOS (cozida)				MAMÃO		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		799	37	18	21	24,00	119	58,00
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		799	37	18	21	24,00	119	58,00
		EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		799	37	18	21	24,00	119	58,00
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		690	30	18	18	24,00	106	59,00
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		561	29	21,00	14	22,00	84	58,00

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov		
2	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO		
		FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)				
		LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	MANDIOCA (cozida)	DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)				
		FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e	BANANA					
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		794	39	19	19	20	119	60
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		794	39	19	19	20	119	60
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		794	39	19	19	20	119	60
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		711	32	18	16	20	108	61
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	518	24	18	12	21	78	60	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov		
3	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO		
		GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha)	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha)	MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão)	FRANGO ASSADO		
		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	BATATA E CHUCHU EM CUBOS (cozidos) BANANA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO (temperada MELANCIA	BETERRABA EM CUBOS (cozidos) SALADA DE ACELGA		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		782	39	19	19	20	117	59
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		782	39	19	19	20	117	59
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		782	39	19	19	20	117	59
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		699	32	18	16	20	106	60
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		506	24	18	12	21	76	59

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez		
4	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO OU GRÃO DE BICO	MACARRÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ		
		ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha)	FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, 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)	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)		
		DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	BATATA RÚSTICA AO FORNO SALADA DE FRUTAS (banana, melancia e abacaxi)	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada com	LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e		
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		790	39	19	19	20	119	59
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		790	39	19	19	20	119	59
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		790	39	19	19	20	119	59
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		707	32	18	16	20	108	60
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
514	24	18	12	21	78	59		
518	24	18	12	21	78	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 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.

*** 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.