

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 9º 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 9º CICLO de distribuição de 2025, Cardápio REFEIÇÃO - REGULAR, Região 1

CARDÁPIO PARA O 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                                  | Período parcial:               |                                                                            | ARROZ E FEIJÃO                                                       | MACARRÃO                                                                                                      | ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO                                                    | ARROZ E FEIJÃO                                                       |         |
|                                    | Matutino: 10h - 11h00          | GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha) |                                                                      |                                                                                                               |                                                                               |                                                                      |         |
|                                    | Vespertino: 13h30 - 14h30      | SALADA DE ACELGA                                                           | 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) |         |
|                                    | Noturno: 19h00 - 20h00         | BATATA EM CUBOS (cozida)                                                   | ABÓBORA EM CUBOS (cozida)                                            | SALADA DE ALFACE, TOMATE, PEPINO, CENOURA E CEBOLA (tomate, cenoura,                                          | BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO<br>COUVE REFOGADA (couve, cebola, alho)<br>MAMÃO | SALADA DE BETERRABA (temperada com limão)<br>BANANA                  |         |
|                                    | 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%                                                                  |         |

| Sem                                | Cardápio                                                                                                            | Segunda                                                  | Terça                                                                        | Quarta                                                | Quinta  | Sexta             |         |         |         |         |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|---------|---------|---------|
|                                    | Data                                                                                                                | 17/nov                                                   | 18/nov                                                                       | 19/nov                                                | 20/nov  | 21/nov            |         |         |         |         |
| 2                                  | <b>Período parcial:</b><br><br>Matutino: 10h - 11h00<br><br>Vespertino: 13h30 - 14h30<br><br>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 cebola)          | 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%               |         |         |         |         |

|      |                                                                                                              |                                                                                                              |          |                                                          |                                                                              |                                                                      |                              |         |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|
|      | Cardápio                                                                                                     | Segunda                                                                                                      |          | Terça                                                    | Quarta                                                                       | Quinta                                                               | Sexta                        |         |
|      | Data                                                                                                         | 24/nov                                                                                                       |          | 25/nov                                                   | 26/nov                                                                       | 27/nov                                                               | 28/nov                       |         |
| 3    | Período parcial:<br><br>Matutino: 10h - 11h00<br><br>Vespertino: 13h30 - 14h30<br><br>Noturno: 19h00 - 20h00 | ARROZ E FEIJÃO                                                                                               |          | ARROZ                                                    | ARROZ E FEIJÃO                                                               | ARROZ E FEIJÃO                                                       | ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO   |         |
|      |                                                                                                              | FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha 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)                                           | SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO (temperada com limão)              | BETERRABA EM CUBOS (cozidos) |         |
|      |                                                                                                              |                                                                                                              |          |                                                          | BANANA                                                                       | MELANCIA                                                             | SALADA DE ACELGA             |         |
|      |                                                                                                              | ENSINO MÉDIO                                                                                                 |          |                                                          |                                                                              |                                                                      |                              |         |
|      |                                                                                                              | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                 | Lip (g)                                                                      | Lip (%)                                                              | CHO (g)                      | CHO (%) |
|      |                                                                                                              | 557                                                                                                          | 25       | 18                                                       | 12                                                                           | 19%                                                                  | 86                           | 63%     |
|      |                                                                                                              | EJA - 19 a 30 anos                                                                                           |          |                                                          |                                                                              |                                                                      |                              |         |
|      |                                                                                                              | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                 | Lip (g)                                                                      | Lip (%)                                                              | CHO (g)                      | CHO (%) |
|      |                                                                                                              | 557                                                                                                          | 25       | 18                                                       | 12                                                                           | 19%                                                                  | 86                           | 63%     |
|      |                                                                                                              | EJA - 31 a 60 anos                                                                                           |          |                                                          |                                                                              |                                                                      |                              |         |
|      |                                                                                                              | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                 | Lip (g)                                                                      | Lip (%)                                                              | CHO (g)                      | CHO (%) |
|      |                                                                                                              | 557                                                                                                          | 25       | 18                                                       | 12                                                                           | 19%                                                                  | 86                           | 63%     |
|      |                                                                                                              | ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS                                                                               |          |                                                          |                                                                              |                                                                      |                              |         |
|      |                                                                                                              | Kcal                                                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                 | Lip (g)                                                                      | Lip (%)                                                              | CHO (g)                      | CHO (%) |
|      |                                                                                                              | 460                                                                                                          | 20       | 18%                                                      | 10                                                                           | 20%                                                                  | 72                           | 62%     |
|      | ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS                                                                           |                                                                                                              |          |                                                          |                                                                              |                                                                      |                              |         |
| Kcal | Prot (g)                                                                                                     | Prot (%)                                                                                                     | Lip (g)  | Lip (%)                                                  | CHO (g)                                                                      | CHO (%)                                                              |                              |         |
| 427  | 20                                                                                                           | 19%                                                                                                          | 9        | 19%                                                      | 66                                                                           | 61%                                                                  |                              |         |

|                                    | Cardápio                                                                                                            | Segunda                                                                      |          | Terça                                                                                                        | Quarta                                                                     |         | Quinta                                                               |         | Sexta                                                    |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|
|                                    | Data                                                                                                                | 01/dez                                                                       |          | 02/dez                                                                                                       | 03/dez                                                                     |         | 04/dez                                                               |         | 05/dez                                                   |
| 4                                  | <b>Período parcial:</b><br><br>Matutino: 10h - 11h00<br><br>Vespertino: 13h30 - 14h30<br><br>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)                                          |          |                                                                                                              | BATATA RÚSTICA AO FORNO                                                    |         | SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada com limão)                      |         | LIMÃO GRETE (tomate, cebola, limão)                      |
|                                    |                                                                                                                     | SALADA DE REPOLHO COM CENOURA                                                |          |                                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (banana, melancia e abacaxi)                              |         |                                                                      |         | FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)          |
|                                    |                                                                                                                     | Kcal                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                                                                     | Lip (g)                                                                    | Lip (%) | CHO (g)                                                              | CHO (%) |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | 576                                                                          | 24       | 17                                                                                                           | 13                                                                         | 20%     | 91                                                                   | 62%     |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | EJA - 19 a 30 anos                                                           |          |                                                                                                              |                                                                            |         |                                                                      |         |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | Kcal                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                                                                     | Lip (g)                                                                    | Lip (%) | CHO (g)                                                              | CHO (%) |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | 576                                                                          | 24       | 17                                                                                                           | 13                                                                         | 20%     | 91                                                                   | 62%     |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | EJA - 31 a 60 anos                                                           |          |                                                                                                              |                                                                            |         |                                                                      |         |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | Kcal                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                                                                     | Lip (g)                                                                    | Lip (%) | CHO (g)                                                              | CHO (%) |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | 576                                                                          | 24       | 17                                                                                                           | 13                                                                         | 20%     | 91                                                                   | 62%     |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS                                               |          |                                                                                                              |                                                                            |         |                                                                      |         |                                                          |
|                                    |                                                                                                                     | Kcal                                                                         | Prot (g) | Prot (%)                                                                                                     | Lip (g)                                                                    | Lip (%) | CHO (g)                                                              | CHO (%) |                                                          |
|                                    | 479                                                                                                                 | 20                                                                           | 18%      | 10                                                                                                           | 20%                                                                        | 77      | 62%                                                                  |         |                                                          |
| ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS |                                                                                                                     |                                                                              |          |                                                                                                              |                                                                            |         |                                                                      |         |                                                          |
| Kcal                               | Prot (g)                                                                                                            | Prot (%)                                                                     | Lip (g)  | Lip (%)                                                                                                      | CHO (g)                                                                    | CHO (%) |                                                                      |         |                                                          |
| 465                                | 20                                                                                                                  | 18%                                                                          | 10       | 20%                                                                                                          | 74                                                                         | 61%     |                                                                      |         |                                                          |

1. O feijão (carioca e preto) deve 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.

\* 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.**