

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 1º ciclo/2026

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 1º CICLO de distribuição de 2026, Cardápio REFEIÇÃO - REGULAR

CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2026

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta					
	Data	02/fev	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev					
1	Período parcial:	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO*	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO					
	Matutino: 10h - 11h00	FRANGO ASSADO (sassami)	ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas e cebola)	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA (carne bovina acém moído, batata, leite integral e salsinha)	ESTROGONOFE COM ABÓBORA ** (frango em cubos, leite integral, abóbora e extrato de tomate)					
	Vespertino: 13h30 - 14h30										
	Noturno: 19h00 - 20h00						SALADA DE ACELGA E CENOURA (temperada com limão)	BATATA RÚSTICA AO FORNO	COUVE REFOGADA	DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	SALADA DE ALFACE , TOMATE E CEBOLA
							MAMÃO	LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	MELANCIA		
	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%				

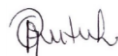
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	09/fev	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	
2	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	ARROZ	
	Matutino: 10h - 11h00	FRANGO "COM CHEDDAR" ** (frango em cubos, leite integral, cenoura, cebola, salsinha)	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne suína, salsinha e cebolinha)	CARNE DE PANELA EM CUBOS (coxão duro em cubos, cebola, salsinha, cebolinha)	FRANGO ASSADO (sassami)	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	
	Vespertino: 13h30		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	REPOLHO REFOGADO (repolho, tomate, cebola)	PURÊ DE BATATAS (batata e leite integral)	SALADA DE ALFACE, PEPINO, TOMATE E CEBOLA	LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)
	Noturno: 19h00 - 20h00			MELANCIA	MAMÃO		
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		561	25	18	12	19%	87
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		561	25	18	12	19%	87
	EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		561	25	18	12	19%	87
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	464	20	18%	10	20%	73	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	431	20	19%	9	19%	67	
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	16/fev	17/fev	18/fev	19/fev	20/fev	
3	Período parcial:						
	Matutino: 10h - 11h00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	REUNIÃO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	
Vespertino: 13h30 - 14h30							
	Noturno: 19h00 - 20h00						

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev	27/fev		
4	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO*	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO		
	Matutino: 10h - 11h00	ESTROGONOFE BOVINO (patinho em iscas, leite integral, extrato de tomate e salsinha)	ARROZ DE FORNO À MODA CAIPIRA** (arroz, carne suína em cubos, cenoura, cebola, requeijão caseiro)	GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura e cebolinha)	CARNE DE PANELA EM CUBOS (coxão duro em cubos, cebola, salsinha, cebolinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)		
	Vespertino: 13h30 - 14h30							
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA EM CUBOS (cozida ou assada)	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	DUETO DE LEGUMES (chuchu e batata)	SALADA DE ACELGA, CEBOLA E TOMATE (temperada com limão)	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada com limão)		
					MAMÃO	BANANA		
		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. No dia da feijoada a escola poderá servir 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. Os produtos congelados poderão ser substituídos conforme a disponibilidade na Unidade Escolar.
4. As receitas das preparações constam nas FTPs.
5. Hortifruti (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos.
6. Nos dias de Estrogonofe e galinhada o feijão é "opcional" (deve ser preparado de acordo com a aceitabilidade dos estudantes).

****Preparações do 1º Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares**

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.