

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 - Março/2026

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 Integral - Março / 2026**.

CARDÁPIO - MARÇO / 2026

Sem	Cardápio Data	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar	
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA* (leite e maçã)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e maçã)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e mamão)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO* ESTROGONOFE DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate e BATATA RÚSTICA AO FORNO	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão) FAROFÁ TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha) CENOURA EM RODELAS (cozida) SALADA DE PEPINO, TOMATE E CEBOLA BANANA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina - acém ou patinho, extrato de BATATA DOCE EM CUBOS (cozida) SALADA DE COUVE MAMÃO	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate) FRANGO ASSADO (sassami) SALADA DE ALFACE , CENOURA E CEBOLA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO OU TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) OU GELEIA LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	SALADA DE MACARRÃO MELANCIA	BOLO SABOR CACAU (farinha de trigo, leite integral) LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) SALADA DE FRUTAS (mamão, maçã e banana)	
ENSINO MEDIO							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1801	55	12%	49	24%	290	65%
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1508	45	12%	41	24%	243	65%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1289	43	13%	38	26%	197	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar		
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e maçã)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau) BANANA		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, cebola, salsinha e cebolinha) CENOURA EM RODELAS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO* ESTROGONOFE BOVINO (carne bovina em iscas, leite integral, extrato de tomate e salsinha) BATATA RÚSTICA AO FORNO	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate) FRANGO ASSADO (sassami) SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperado com limão) MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ovo, cebola, salsinha e cebolinha) SALADA DE ACELGA E TOMATE (temperada com limão)	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	ARROZ DOCE (arroz, leite integral)	SALADA DE MACARRÃO LARANJA	BOLO SABOR LEITE (farinha de trigo, leite integral) LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)		
	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	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM FRUTA* (leite e mamão)	LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	LEITE INTEGRAL MAÇÃ	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e mamão)	
	Refeição	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	
	11h00 - 12h00 (matutino)	CARNE BOVINA EM ISCAS ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola e salsinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)	FRANGO COM "CHEDDAR" (frango em cubos, leite integral, cenoura, cebola, salsinha)**	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	FRANGO ASSADO (sassami)	
	19h00 - 20h00 (vespertino)	BATATA EM CUBOS (cozida ou assada)	DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	SALADA DE ALFACE E CEBOLA (temperado com limão)	COUVE REFOGADA (couve, cebola) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO	SALADA DE MACARRÃO	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO	ARROZ DOCE (arroz, leite integral)	
		LEITE INTEGRAL	MELANCIA	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL	GOIABA*	
		MAMÃO			BANANA		
	ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	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%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA EM ISCAS ACEBOLADA (pernil em iscas, cebola e salsinha) DUETO DE LEGUMES (batata e cenoura)	ARROZ PRIMAVERA (arroz, pimentão, abobrinha, cenoura, cebola, salsa, cebolinha)** FEIJÃO CARNE DE PANELA EM CUBOS (coxão duro) MANDIOCA EM CUBOS (cozida)	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) COUVE REFOGADA (couve, cebola)	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate) FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola e salsinha) SALADA DE ALFACE, CEBOLA E TOMATE (temperada com limão)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ovo, cebola, salsinha e cebolinha) SALADA DE CENOURA E TOMATE (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) PERA*	SALADA DE MACARRÃO LARANJA	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1771	56	13%	48	24%	281	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1510	46	12%	41	24%	244	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1203	39	13%	35	26%	186	62%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	30/mar	31/mar				
5	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ				
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO* ESTROGONOFE DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate e salsinha)** BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE (paleta em cubos, extrato de tomate, cebola e salsinha) MANDIOCA EM CUBOS (cozida)				
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)				
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1752	56	13%	48	24%	278	63%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1491	45	12%	41	25%	239	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1184	39	13%	35	27%	182	61%	

¹ A farofa temperada deverá ser preparada de acordo com a disponibilidade da farinha de mandioca na unidade escolar. O feijão preto separadamente da carne suína, de acordo com a aceitação dos estudantes.

2. Os produtos congelados poderão ser substituídos conforme a disponibilidade na Unidade Escolar.

3. As receitas das preparações constam nas FTPs.

4. Hortifrutis (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos. O cardápio do dia poderá ser complementado com outras hortaliças disponíveis.

5. Nos dias de Estrogonofe o feijão é "opcional" (deve ser preparado de acordo com a aceitabilidade dos estudantes).

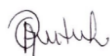
6. O leite com cacau pode ser servido frio (de acordo com aceitabilidade dos estudantes) ou substituído por leite com fruta.

7. O biscoito pode ser substituído por torrada.

*EM MARÇO ESTÃO PREVISTOS NOS CARDÁPIOS A GOIABA E A PERA QUE DEVERÃO SER SERVIDOS CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL

**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.