

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
DIVISÃO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO COALE - LANCHE (regular) 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 para Março / 2026, C

CARDÁPIO - MARÇO / 2026

Sem	Cardápio Data	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar		
1	Período Manhã: 07h00 Tarde: 16h00	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 LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO COM GELEIA DE MORANGO OU REQUEIJÃO CASEIRO (leite e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)		
		ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		368	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		368	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		368	11	12%	11	27%	58	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		299	9	12%	9	26%	48	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
286	8	13%	8	27%	42	63%		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar		
2	Período Manhã: 07h00 Tarde: 16h00	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA* (leite e maçã)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral)		
		ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		372	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		372	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		372	11	12%	11	27%	58	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		303	9	12%	9	26%	48	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
270	8	13%	8	27%	42	63%		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar		
3	Período Manhã: 07h00 Tarde: 16h00	BISCOITO	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO		
		LEITE INTEGRAL COM FRUTA* (leite e mamão)	LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL		
		ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		364	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		364	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		364	11	12%	11	27%	58	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
295	9	12%	9	26%	48	63%		
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
282	8	13%	8	27%	42	63%		
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar		
4	Período Manhã: 07h00 Tarde: 16h00	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO	BISCOITO		BISCOITO		
		LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral)	LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)		
		ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		372	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		372	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		372	11	12%	11	27%	58	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
303	9	12%	9	26%	48	63%		
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
270	8	13%	8	27%	42	63%		

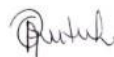
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	30/mar	31/mar					
		BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL					
	Período Manhã: 07h00 Tarde: 16h00	ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		368	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		368	11	12%	11	27%	58	63%
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		368	11	12%	11	27%	58	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		299	9	12%	9	26%	48	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	286	8	13%	8	27%	42	63%	

* O leite com cacau poderá ser substituído por leite com frutas (conforme disponibilidade). O leite com cacau poderá ser servido frio (de acordo com a aceitabilidade dos estudantes).

* O biscoito pode ser substituído pela torrada.

Nas FTPs constam as receitas das preparações.

Elaborado por:



Priscila Gutul Galdino CRN: 15672

Assessor I - DNUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA, REFEITÓRIO OU PÁTIO DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06, de 08/05/2020.