

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 - Março/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 REFEIÇÃO - REGULAR

CARDÁPIO REGULAR - MARÇO / 2026

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	
1	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO*	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	
	Matutino: 10h - 11h00	ESTROGONOFE DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate e salsa) **	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsa e cebolinha)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina - acém ou patinho, extrato de tomate, cebola, salsa, cebolinha)	FRANGO ASSADO (sassami)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30						
	Noturno: 19h00 - 20h00						
		BATATA RÚSTICA AO FORNO	LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	CENOURA EM RODELAS (cozida)	BATATA DOCE EM CUBOS (cozida)	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	
			FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	SALADA DE PEPINO, TOMATE E CEBOLA (temperado com limão)	SALADA DE COUVE		
				BANANA	MAMÃO		
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		588	24	17	13	20%	94
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		588	24	17	13	20%	94
	EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	588	24	17	13	20%	94	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	495	20	18%	10	20%	80	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	477	20	18%	10	20%	77	

Sem	Cardápio Data	Segunda 09/mar	Terça 10/mar	Quarta 11/mar	Quinta 12/mar	Sexta 13/mar	
2	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO*	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	
	Matutino: 10h - 11h00	FRANGO EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, cebola, salsinha e cebolinha)	ESTROGONOFE BOVINO (carne bovina em iscas, leite integral, extrato de tomate e salsinha)	FRANGO ASSADO (sassami)	OVOS MEXIDOS (ovo, cebola, salsinha e cebolinha)	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	
	Vespertino: 13h30			SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperado com limão)	SALADA DE ACELGA E TOMATE (temperada com limão)	LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00	CENOURA EM RODELAS (cozida)	BATATA RÚSTICA AO FORNO	BANANA	MELANCIA	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		572	24	17	13	20%	90
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		572	24	17	13	20%	90
	EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		572	24	17	13	20%	90
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	475	20	18%	10	20%	76	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	460	20	18%	10	20%	73	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta			
	Data	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar			
3	Período parcial:	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO			
	Matutino: 10h - 11h00	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)			
	Vespertino: 13h30 - 14h30	BATATA EM CUBOS (cozida ou assada)	DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	SALADA DE ALFACE E CEBOLA (temperado com limão)	COUVE REFOGADA (couve, cebola)	ABOBRINHA REFOGADA			
	Noturno: 19h00 - 20h00			BANANA	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA			
						GOIABA*			
			ENSINO MÉDIO						
			Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
			584	24	17	13	20%	92	62%
			EJA - 19 a 30 anos						
			Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
			584	24	17	13	20%	92	62%
			EJA - 31 a 60 anos						
			Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
			584	24	17	13	20%	92	62%
			ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
		487	20	18%	10	20%	78	62%	
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
		472	20	18%	10	20%	75	61%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	
4	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ PRIMAVERA (arroz, pimentão, abobrinha, cenoura, cebola, salsa, cebolinha)**	ARROZ	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE SUÍNA EM ISCAS ACEBOLADA (pernil em iscas, cebola e salsinha)	FEIJÃO	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola e salsinha)	OVOS MEXIDOS (ovo, cebola, salsinha e cebolinha)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	DUETO DE LEGUMES (batata e cenoura)	CARNE DE PANELA EM CUBOS (cozão duro em cubos, cebola, salsinha, cebolinha)	COUVE REFOGADA (couve, cebola)	SALADA DE ALFACE, CEBOLA E TOMATE (temperada com limão)	SALADA DE CENOURA E TOMATE (temperada com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00		MANDIOCA EM CUBOS (cozida)		PERA*	BANANA	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		563	26	19	13	21%	86
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		563	26	19	13	21%	86
	EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		563	26	19	13	21%	86
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	462	20	18%	10	21%	71	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	444	20	19%	9	20%	69	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	30/mar	31/mar					
	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO*	ARROZ E FEIJÃO					
	Matutino: 10h - 11h00	ESTROGONOFE DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate e salsinha)**	CARNE SUÍNA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE (paleta em cubos, extrato de tomate, cebola e salsinha)					
	Vespertino: 13h30 - 14h30							
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	MANDIOCA EM CUBOS (cozida)					
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		556	23	17	12	19%	89	64%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		556	23	17	12	19%	89	64%
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		556	23	17	12	19%	89	64%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		473	19	16%	10	20%	76	64%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		412	18	17%	9	20%	65	63%

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.

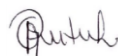
4. Hortifruti (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos. O cardápio do dia poderá ser complementado com outras hortaliças disponíveis.

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

*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.