

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 - INTEGRAL 1º ciclo/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 o 1º CICLO de distribuição de 2026, Cardápio INTEGRAL.

CARDÁPIO PARA 1º CICLO / 2026

Sem	Cardápio Data	Segunda 02/fev	Terça 03/fev	Quarta 04/fev	Quinta 05/fev	Sexta 06/fev
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA* (leite e mamão)	FOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e maçã)	FOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e mamão)
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate) FRANGO ASSADO (sassami) SALADA DE ACELGA E CENOURA (temperada com limão)	ARROZ FEIJÃO ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas e cebola) BATATA RÚSTICA AO FORNO	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) COUVE REFOGADA LIMÃO GRETE (tomate, cebola, limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca ou flocos de milho e cebola)	ARROZ E FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA (carne bovina acém moído, batata, leite integral e salsinha) DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	ARROZ E FEIJÃO ESTROGONOFÉ COM ABÓBORA ** (frango em cubos, leite integral, abóbora e extrato de tomate) SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	SALADA DE MACARRÃO LARANJA	TORRADA OU BISCOITO COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL SALADA DE FRUTAS (melancia, maçã e laranja)
	ENSINO MÉDIO					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1771	56	13%	48	24%	281
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1514	46	12%	41	24%	244
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1207	39	13%	35	26%	186

Sem	Cardápio	Segunda 09/fev	Terça 10/fev	Quarta 11/fev	Quinta 12/fev	Sexta 13/fev	
	Data						
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO "COM CHEDDAR" ** (frango em cubos, leite integral, cenoura, cebola, salsinha) BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	FEIJÃO ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne suína, salsinha e cebolinha) REPOLHO REFOGADO (repolho, tomate, cebola) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca ou flocos de milho e cebola)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE DE PANELA EM CUBOS (coxão duro em cubos, cebola, salsinha, cebolinha) PURÊ DE BATATAS (batata e leite integral)	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate) FRANGO ASSADO (sassami) SALADA DE ALFACE, PEPINO, TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	TORRADA OU BISCOITO COM GELEIA DE MORANGO OU REQUEIJÃO CASEIRO (leite e limão) LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e maçã) MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) SALADA DE FRUTAS (melancia, maçã e laranja)	SALADA DE MACARRÃO LARANJA	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1749	56	13%	48	24%	284	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1510	46	12%	41	24%	245	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1203	39	13%	35	26%	187	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	16/fev	17/fev	18/fev	19/fev	20/fev
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	REUNIÃO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)					
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)					

Sem	Cardápio	Segunda 23/fev	Terça 24/fev	Quarta 25/fev	Quinta 26/fev	Sexta 27/fev	
	Data						
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h00 - 20h00 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha) DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	FEIJÃO ARROZ DE FORNO À MODA CAIPIRA** (arroz, carne suína em cubos, cenoura, cebola, requeijão caseiro) SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	FEIJÃO GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura e cebolinha) BATATA RÚSTICA AO FORNO MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO CARNE DE PANELA EM CUBOS (coxão duro em cubos, cebola, salsinha, cebolinha) SALADA DE ACELGA, CEBOLA E TOMATE (temperada com limão)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	BOLO SABOR CACAU (farinha de trigo, leite integral) LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e maçã)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, mamão e laranja)	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1802	55	12%	49	24%	290	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1537	45	12%	41	24%	247	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1288	43	13%	38	26%	197	62%

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

4. As receitas das preparações constam nas FTPs.

5. Hortifrut (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos.

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

7. 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

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.

Elaborado por: