

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)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	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)	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 LIMÃOGRETE (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)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL  SALADA DE FRUTAS (melancia, maçã e 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 (%)
	1514	46	12%	41	24%	244	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1207	39	13%	35	26%	186	62%

Sem	Cardápio Data	Segunda 09/fev	Terça 10/fev	Quarta 11/fev	Quinta 12/fev	Sexta 13/fev	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)	MAÇÃ	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	MAMÃO	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	ARROZ	
	11h00 - 12h00 (matutino)	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)	
	19h00 - 20h00 (vespertino)		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	REPOLHO REFOGADO (repolho, tomate, cebola) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca ou flocos de milho e cebola)	PURÊ DE BATATAS (batata e leite integral)	SALADA DE ALFACE, PEPINO, TOMATE E CEBOLA	LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO	TORRADA OU BISCOITO COM GELEIA DE MORANGO OU REQUEIJÃO CASEIRO (leite e limão)	BISCOITO	ARROZ DOCE (arroz, leite integral)	SALADA DE MACARRÃO	
		LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e maçã) MELANCIA	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	SALADA DE FRUTAS (melancia, maçã e laranja)	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)	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	REUNIÃO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
	14h30 (vespertino)					
	Refeição					
	11h00 - 12h00 (matutino)					
	19h00 - 20h00 (vespertino)					
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)					

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev	27/fev
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	MAMÃO	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	BANANA	LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	11h00 - 12h00 (matutino)	ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha)	<b>ARROZ DE FORNO À MODA CAIPIRA**</b> (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)
	19h00 - 20h00 (vespertino)	DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	BATATA RÚSTICA AO FORNO MELANCIA	SALADA DE ACELGA, CEBOLA E TOMATE (temperada com limão)	SALADA DE ALFACE 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)	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)
	<b>ENSINO MEDIO</b>					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1802	55	12%	49	24%	290
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1537	45	12%	41	24%	247
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1288	43	13%	38	26%	197

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. Hortifruti (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**

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.**