

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 10º ciclo/2025 - AG1/ Lote 1

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 10º CICLO de distribuição de 2025, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA 10º CICLO / 2025

AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, GUARULHOS NORTE, GUARULHOS SUL, LESTE 5, NORTE 1, NORTE 2, PINDAMONHANGABA, PIRACICABA, SÃO CARLOS.

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	TORRADA COM GELEIA DE MORANGO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e mamão) BANANA
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	ARROZ E FEIJÃO ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha) BATATA E CHUCHU EM CUBOS (cozidos) BANANA	ARROZ E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão) SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO FRANGO ASSADO BETERRABA EM CUBOS (cozidos) SALADA DE ACELGA
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana) ABACAXI	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana) MAMÃO	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)
	ENSINO MEDIO					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1793	55	12%	49	24%	288
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1500	45	12%	41	24%	240
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1281	43	13%	38	26%	195

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite e limão) LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e mamão) BANANA	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO OU GRÃO DE BICO ISCAS BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha) DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (macarão, leite, polvilho) FRANGO ASSADO (sassami) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ GALINHADA (arroz, frango, tomate, salsinha, cenoura, pimentão e cebolinha) BATATA RÚSTICA AO FORNO ABACAXI	ARROZ E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão) SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperada LARANJA	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM FRUTAS (leite e banana)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) MELANCIA	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELÃO	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1789	55	12%	49	24%	287	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1497	45	12%	41	24%	239	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1277	43	13%	38	26%	194	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO FRANGO ASSADO BATATAS EM CUBOS (cozida) SALADA DE ACELGA COM TOMATE ABACAXI	BAIÃO DE DOIS (arroz, carne suína, tomate, cebola, salsinha, cebolinha) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA)	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) CHUCHU EM CUBOS (cozido) MELÃO	ARROZ FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	ARROZ CREMOSO COM CARNE (arroz, carne bovina, extrato de tomate, cebola, salsinha e cebolinha) BATATA RÚSTICA AO FORNO SALADA DE CENOURA (ralada)
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU* (leite e cacau)	FIOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) SALADA DE FRUTAS (melão, melancia, abacaxi)
	ENSINO MEDIO					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1790	55	12%	50	24%	285
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1498	45	12%	42	24%	237
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1278	43	13%	39	26%	192

1. O feijão (carioca e preto) poderá ser preparado conforme disponibilidade. 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. PARA NOVEMBRO ESTÃO PREVISTOS NO CARDÁPIO A VAGEM E REPOLHO ROXO QUE DEVERÃO SER PREPARADOS/SERVIDOS CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL.
4. Os produtos congelados poderão ser substituídos conforme a disponibilidade na Unidade Escolar.
5. As receitas das preparações constam nas FTPs.
6. Hortifruti (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos.
7. O leite com cacau poderá ser substituído pelo leite com café (conforme a disponibilidade da unidade escolar) ou frutas. Poderá ser servido frio, de acordo com a aceitabilidade dos estudantes.
8. O biscoito e o flocos de milho podem ser substituídos pela torrada.
9. A vitamina de frutas poderá ser repeda com outras frutas (conforme disponibilidade)

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.