

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 7º 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 7º CICLO de distribuição de 2025, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA 7º 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	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago	29/ago
	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau) MAMÃO	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA
1	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA (temperada com limão)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ovos, cebola, salsinha e cebolinha) DUETO DE LEGUMES (CHUCHU E CENOURA)	ARROZ E FEIJÃO ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne suína, cebola, alho, salsinha, cebolinha e pimentão) SALADA DE PEPINO COM TOMATE (temperada com limão)	ARROZ e FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate, cebolinha e salsinha) BATATA RÚSTICA AO FORNO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha) SUÇO DE FRUTAS MELANCIA	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	BOLO SABOR LEITE (farinha de trigo, leite integral) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)
	ENSINO MÉDIO					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1745	56	13%	48	24%	283
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1510	46	12%	41	24%	244
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1203	39	13%	35	26%	186
						CHO (%)
						62%

Sem	Cardápio	Segunda 01/set	Terça 02/set	Quarta 03/set	Quinta 04/set	Sexta 05/set
	Data					
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA CREMOSA (carne cém moído, extrato de tomate, leite integral, cebola, alho, salsinha, cebolinha) SALADA DE ACELGA COM CENOURA BATATA RÚSTICA ASSADA (batata)	ARROZ e FEIJÃO FEIJADA (feijão preto e pernil suíno) LIMÃOGRATE (tomate, cebola, limão, salsinha e	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE E CENOURA (temperado com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ovos, cebola, salsinha e cebolinha) SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA AO FORNO (carne moída bovina, batata, cenoura, pimentão, extrato de tomate, cebola, cebolinha) SALADA DE ACELGA COM TOMATE (temperada com limão)
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	BOLO SABOR CACAU (farinha de trigo, leite integral) LEITE INTEGRAL COM FRUTA (leite e banana)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha) SUCO DE FRUTAS	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)
	1806	55	12%	49	24%	291
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1601	45	12%	41	24%	244
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1292	43	13%	38	26%	197
						62%

Sem	Cardápio	Segunda 08/set	Terça 09/set	Quarta 10/set	Quinta 11/set	Sexta 12/set
	Data	08/set	09/set	10/set	11/set	12/set
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, chuchu, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e alho) MANDIOCA EM CUBOS (COZIDA) SALADA DE REPOLHO E TOMATE (temperado)	ARROZ e FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha) PURÊ RUSTICO DE ABÓBORA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão) MAÇÃ	ARROZ E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão, salsinha e cebolinha) SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA LARANJA	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha) SALADA DE ACELGA E CENOURA (temperada BANANA)
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha) SUO DE FRUTAS MELANCIA	ARROZ DOCE (arroz, leite integral) BANANA	BOLO SABOR LEITE (farinha de trigo, leite integral) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	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)
	1802	55	12%	49	24%	290
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1507	45	12%	41	24%	243
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1288	43	13%	38	26%	197
						62%

Sem	Cardápio	Segunda 15/set	Terça 16/set	Quarta 17/set	Quinta 18/set	Sexta 19/set
	Data					
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau) MAÇÃ
		ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (cane moída, chuchu, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha e alho)	ARROZ e FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (acém moído, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)	ARROZ E FEIJÃO MOQUECA DE OVOS (ovos, batata, extrato de tomate, cenoura, pimentão, salsinha e cebolinha)	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, pimentão, cebola, alho, salsinha e cebolinha)
		MANDIOCA EM CUBOS (COZIDA) SALADA DE REPOLHO E TOMATE (temperado)	PURÊ RUSTICO DE ABÓBORA	SALADA DE ALFACE E TOMATE (temperado com limão)	SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA LARANJA	SALADA DE ACELGA E CENOURA (temperada)
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, cebola, salsinha, cebolinha)	BOLO SABOR LEITE (farinha de trigo, leite integral)	ARROZ DOCE (arroz, leite integral)	TORTA/BOLO SALGADO (polvilho, leite integral, ovo)	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão)
		SUCO DE FRUTAS MAÇÃ	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	BANANA	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)	LEITE INTEGRAL COM CACAU (leite e cacau)
	ENSINO MÉDIO					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1801	55	12%	49	24%	290
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1508	45	12%	41	24%	243
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1289	43	13%	38	26%	197
						62%

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 AGOSTO ESTÁ PREVISTO NO CARDÁPIO O BRÓCOLIS QUE DEVERÁ SER PREPARADO/SERVIDO 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 preparada 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.