

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: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO*	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)		
		ESTROGONOFE DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate e salsinha)**	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina - acém ou patinho, extrato de tomate, cebola, salsinha, cebolinha)	FRANGO ASSADO (sassami)		
			BATATA RÚSTICA AO FORNO	CENOURA EM RODELAS (cozida)	BATATA DOCE EM CUBOS (cozida)			
			LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	SALADA DE PEPINO, TOMATE E CEBOLA (temperado com limão)	SALADA DE COUVE			
			FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	BANANA	MAMÃO			
ENSINO MÉDIO								
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		588	24	17	13	20%	94	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	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)	CHO (%)
		572	24	17	13	20%	90	62%

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							
	Noturno: 19h00 - 20h00							
		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		
			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%

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		FEIJÃO					
	Vespertino: 13h30 - 14h30	CARNE SUÍNA EM ISCAS ACEBOLADA (pernil em iscas, cebola e salsinha)	CARNE DE PANELA EM CUBOS (coxão duro em cubos, cebola, salsinha, cebolinha)	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola e salsinha)	OVOS MEXIDOS (ovo, cebola, salsinha e cebolinha)		
	Noturno: 19h00 - 20h00	DUETO DE LEGUMES (batata e cenoura)	MANDIOCA EM CUBOS (cozida)	COUVE REFOGADA (couve, cebola)	SALADA DE ALFACE, CEBOLA E TOMATE (temperada com limão)	SALADA DE CENOURA E TOMATE (temperada com limão)		
					PERA*	BANANA		
ENSINO MÉDIO								
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		563	26	19	13	21%	86	60%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	30/mar	31/mar				
5	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO*	ARROZ E FEIJÃO				
		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)				
		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	MANDIOCA EM CUBOS (cozida)				
		ENSINO MÉDIO					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	556	23	17	12	19%	89	64%

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.