



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II (Anos finais: 11 - 15 anos)
ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL

1ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	06/03/2023					07/03/2023					08/03/2023					09/03/2023					10/03/2023				
LANCHE DA MANHÃ (07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Bolacha				
COLAÇÃO (09:15 hrs)	Maçã					Maçã					Banana					Banana					Maçã				
ALMOÇO (11:55 hrs)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface, Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Galinhada, Feijão, Salada de Alface, Repolho e Tomate				
	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	
	1223	45,00	27,00	200,00		1159	44,00	27,00	185,00		1068	40,00	24,00	167,00		1301	46,00	29,00	214,00		1068	40,00	24,00	167,00	
	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	
	210,24	22,85	443,60	7,97		331,50	23,60	385,00	7,88		447,84	26,68	386,00	6,75		384,60	34,80	376,60	8,21		447,84	26,68	386,00	6,75	

Média Diária de Valores Nutricionais adequado conforme a RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 26 DE 17 DE JUNHO DE 2013.

Observações: Cardápio sujeito à alterações.

O cardápio só pode sofrer alterações com a autorização da Nutricionista.

Central Municipal de Alimentação Escolar
"Katia Tornelli"



Secretaria Municipal de Educação e Cultura de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
Nutricionista
CRN3 47361



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II (Anos finais: 11 -15 anos)
ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL

2ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA									
REFEIÇÃO	13/03/2023					14/03/2023					15/03/2023					16/03/2023					17/03/2023									
LANCHE DA MANHÃ (07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Bolacha									
COLAÇÃO (09:15 hrs)	Maçã					Maçã					Banana					Banana					Maçã									
ALMOÇO (11:55 hrs)	Risoto (Carne Moída), Feijão, Couve Refogada, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Vagem e Tomate, Creme de Milho, Salada de Alface e Tomate									
	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		
	971	36,00	23,00	155,00			1285	46,00	29,00	210,00			1174	43,00	26,00	192,00			1159	44,00	27,00	185,00			1133	43,00	25,00	184,00		
	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		
	648,10	58,65	430,00	7,50			386,00	30,44	380,00	8,22			334,59	20,30	391,00	8,25			331,50	23,60	385,00	7,88			339,81	31,95	374,77	7,97		

Média Diária de Valores Nutricionais adequado conforme a RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 26 DE 17 DE JUNHO DE 2013.

Observações: Cardápio sujeito à alterações.

O cardápio só pode sofrer alterações com a autorização da Nutricionista.

Central Municipal de Alimentação Escolar
 "Katia Tornelli"



Secretaria Municipal de Educação e Cultura de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
 Nutricionista
 CRN3 47361



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II (Anos finais: 11 - 15 anos)
ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL

4ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA									
REFEIÇÃO	27/03/2023					28/03/2023					29/03/2023					30/03/2023					31/03/2023									
LANCHE DA MANHÃ (07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Bolacha									
COLAÇÃO (09:15 hrs)	Maçã					Maçã					Banana					Banana					Maçã									
ALMOÇO (11:55 hrs)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Com Cenoura e Tomate, Salada de Tomate					Galinhada, Feijão, Salada de Alface, Repolho e Tomate									
	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		
	1223	45,00	27,00	200,00			1293	46,00	29,00	212,00			1159	44,00	27,00	185,00			1264	47,00	28,00	206,00			1068	40,00	24,00	167,00		
	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		
	210,24	22,85	443,60	7,97			372,12	32,71	380,00	8,28			331,50	23,60	385,00	7,88			939,40	20,00	374,92	8,25			447,84	26,68	386,00	6,75		

Média Diária de Valores Nutricionais adequado conforme a RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 26 DE 17 DE JUNHO DE 2013.

Observações: Cardápio sujeito à alterações.

O cardápio só pode sofrer alterações com a autorização da Nutricionista.

Central Municipal de Alimentação Escolar
 "Katia Tornelli"



Secretaria Municipal de Educação e Cultura de Colina/SP

Mariane da Silva Funaleti
 Nutricionista
 CRN3 47361