



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.E. "PROFº DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

3ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	20/07/2026						21/07/2026						22/07/2026						23/07/2026						24/07/2026					
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Férias						Férias						Férias						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga					
COLAÇÃO (09:15 hs)	Férias						Férias						Férias						Maçã						Maçã					
ALMOÇO (11:00)	Férias						Férias						Férias						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Salada de Alface e Tomate					
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Férias						Férias						Férias						Leite com Achocolatado +Pão com Manteiga + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã					
	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)		
																			1422	55,00	34,00	224,00			1422	55,00	34,00	224,00		
	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)		
																			675,28	34,55	685,00	8,75			675,28	34,55	685,00	8,75		

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 poderá sofrer alterações com a autorização da Nutricionista Responsável Técnica - RT.

*Cardápios fiscalizados pelo CAE - Conselho de Alimentação Escolar - Colina/SP

Central Municipal de Alimentação Escolar
"Katia Tornelli"


Secretaria de Educação de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
Nutricionista
CRN3 47361


CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadrante 2021/2025



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.E. "PROFº DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

4ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	27/07/2026						28/07/2026						29/07/2026						30/07/2026						31/07/2026					
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga					
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã						Maçã						Banana						<u>Mamão</u>						Maçã					
ALMOÇO (11:00)	Arroz, Feijão, Filé de Frango com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Cenoura e Tomate, Salada de Pepino e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate						Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate					
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado +Pão com Manteiga + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga +Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga +Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga +Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga +Maçã					
	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)		
	1444	53,00	36,00	227,00			1765	63,00	41,00	286,00			1515	52,00	35,00	248,00			1456	57,00	37,00	228,00			1422	55,00	34,00	224,00		
	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)		
	935,00	75,05	737,00	10,04			560,00	32,17	665,07	9,45			781,67	30,00	684,00	9,58			680,28	34,55	710,00	9,85			675,28	34,55	685,00	8,75		

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 poderá sofrer alterações com a autorização da Nutricionista Responsável Técnica - RT.

*Cardápios fiscalizados pelo CAE - Conselho de Alimentação Escolar -Colina/SP

Central Municipal de Alimentação Escolar
"Katia Tornelli"



Secretaria de Educação de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
Nutricionista
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadro nº 2021/2025