



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I (Anos iniciais: 6 - 10anos)

1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023																									
CAFÉ DA MANHÃ (07:00) E LANCHE DA TARDE (15:00)	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 (09:30) E LANCHE TARDE 1 (15:00)	Maçã	Maçã	Banana	Banana	Maçã																									
ALMOÇO 1º PERÍODO (11:00) ALMOÇO 2º PERÍODO (12:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Abóbriinha e Tomate, Chuchu Refogado, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, 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)		
	1118	43,00	26,00	178,00			1202	44,00	30,00	189,00			917	35,00	21,00	147,00			1202	44,00	30,00	189,00			1051	40,00	23,00	171,00		
	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)		
	308,46	20,58	423,00	7,30			380,00	24,60	362,00	7,03			448,26	28,53	383,00	6,54			380,00	24,60	362,00	7,03			362,82	28,73	362,82	7,17		

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 Municipal de Educação e Cultura de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
Nutricionista
CRN3 47361



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I (Anos iniciais: 6 - 10 anos)

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																						
REFEIÇÃO	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023																						
CAFÉ DA MANHÃ E COLAÇÃO (07:00)	Leite com Achiocolatado + Bolacha	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina	FERIADO NACIONAL	Leite com Achiocolatado + Bolacha	Leite com Achiocolatado + Bolacha																						
LANCHE DA TARDE (15:00)	Maçã	Maçã	FERIADO NACIONAL	Banana	Maçã																						
ALMOÇO 1º PERÍODO (10:00) ALMOÇO 2º PERÍODO (12:30)	Risoto (Carne Moída), Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Repolho com Tomate.	FERIADO NACIONAL	Arroz, Feijão, Carne Moída com Tomate, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Batata e Tomate, 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)			
	898	34,00	22,00	141,00			1207	43,00	27,00	198,00				1118	43,00	26,00	178,00				1202	44,00	30,00	189,00			
	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)			
	633,00	54,00	414,30	6,78			370,60	27,20	367,18	7,39				308,46	20,58	423,00	7,30				380,00	24,60	362,00	7,03			

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 Municipal de Educação e Cultura de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
Nutricionista
CRN3 47361



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I (Anos iniciais: 6 - 10 anos)

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																				
REFEIÇÃO	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023																				
CAFÉ DA MANHÃ E COLAÇÃO (07:00)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Bolacha																				
LANCHE DA TARDE (15:00)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Maçã	Banana	Banana	Maçã																				
ALMOÇO 1º PERÍODO (10:00) ALMOÇO 2º PERÍODO (12:30)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Risoto (Carne Moída), Feijão, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Abóbriinha Refogada, 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 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)	
						1134	40,00	26,00	185,00		852	31,00	20,00	137,00		810	44,00	18,00	189,00		898	34,00	22,00	141,00	
	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)	
						369,38	31,00	354,00	6,73		342,76	30,18	375,15	6,75		380,00	24,60	362,00	7,03		633,00	54,00	414,30	6,78	

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 Municipal de Educação e Cultura de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
Nutricionista
CRN3 47361



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I (Anos iniciais: 6 - 10 anos)

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																				
REFEIÇÃO	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023																				
CAFÉ DA MANHÃ E COLAÇÃO (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																				
LANCHE DA TARDE (15:00)	Maçã	Maçã	Banana	Banana	Maçã																				
ALMOÇO 1º PERÍODO (10:00) ALMOÇO 2º PERÍODO (15:00)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Tomate	Galinhada, Feijão, 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)	
	1118	43,00	26,00	178,00		1203	42,00	27,00	198,00		1202	44,00	30,00	189,00		1212	45,00	28,00	195,00		917	35,00	21,00	147,00	
	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)	
	308,46	20,58	423,00	7,30		368,70	30,49	365,00	7,32		380,00	24,60	362,00	7,03		740,00	21,00	364,26	7,50		448,26	28,53	383,00	6,54	

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 Municipal de Educação e Cultura/SP

Mariane da Silva Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadro nº 2021/2022