



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"



1ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA									
REFEIÇÃO	03/06/2023					04/06/2023					05/06/2023					06/06/2023					07/06/2023									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga+ Mamão					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Móida com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate), Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada					Arroz, Feijão, Filé de Frango com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Kibe Assado (Presunto, Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Vagem, Cenoura e Tomate, Salada de Alface, Pepino e Tomate									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã					Maçã					Leite com Achocolatado + Bolacha					Abacaxi					Leite com Achocolatado + Bolacha									
	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)	
	1304	49,00	32,00	205,00		1409	53,00	29,00	234,00		1648	61,00	40,00	261,00		1473	55,00	37,00	230,00		1712	61,00	40,00	277,00						
	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)						
	811,00	101,00	551,64	8,95		396,73	31,03	406,00	9,88		750,00	126,60	702,20	9,94		728,00	188,78	725,00	8,37		612,68	134,89	695,30	9,67						

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 02/2023



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"



2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																			
REFEIÇÃO	10/06/2023	11/06/2023	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023																			
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Tangerina	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga+ Mamão	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga+ Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã																			
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, <u>Creme de Milho</u> , Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada	Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface, Pepino e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, <u>Couve Refogada</u> , Salada de Repolho e Tomate																			
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Salada de Frutas (Mamão, Maçã, Banana, Abacaxi e Laranja)	Melancia	Leite com Achocolatado + Bolacha																			
	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		
	1629	60,00	45,00	246,00			1564	53,00	40,00	248,00			1712	61,00	40,00	277,00			1527	55,00	35,00	248,00		
	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)		
	610,35	15,70	689,00	9,92			1153,75	32,88	705,00	9,86			612,68	134,89	695,30	9,67			488,12	127,29	418,60	9,28		

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

Observações: Cardápio sujeito a 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
Quadrênio 2021/2025



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"



3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	17/06/2023	18/06/2023	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Mamão	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã																									
ALMOÇO (11:30)	Macarrão á Bolonhesa, Feijão, Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango com Batata e Tomate, <u>Chuchu Cozido</u> , Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Almôndega ao Molho, <u>Polenta com Queijo</u> , Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Kibe Assado (Presunto, Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Abóbriinha e Tomate, Salada de Alface, Repolho e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	Abacaxi	Leite com Achocolatado + Bolacha																									
	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		
	1363	50,00	35,00	212,00			1564	53,00	40,00	248,00			1309	50,00	29,00	212,00			1527	55,00	35,00	248,00			1371	50,00	31,00	223,00		
	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)		
	607,00	34,57	661,00	9,91			1153,75	32,88	705,00	9,86			608,00	74,53	411,10	8,45			488,12	127,29	418,60	9,28			608,00	126,48	412,70	8,77		

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 MÉDIO (16 - 18 anos)
E.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"



4ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	24/06/2023					25/06/2023					26/06/2023					27/06/2023					28/06/2023				
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Abacaxi					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana					Leite com Achocolatado + Bolacha + Mamão				
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura e Tomate, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Filé de Frango com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Galinhada, Feijão, <u>Beterraba Cozida</u> , Salada de Alface e Tomate					Cachorro Quente, Pipoca e Barrinha de Fruta sabor banana coberta com chocolate (Sem adição de Açúcar)				
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã					Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã					Leite com Achocolatado + Bolacha				
	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)	
	1532	52,00	36,00	250,00		1409	53,00	29,00	234,00		1473	55,00	37,00	230,00		1527	55,00	35,00	248,00		1369	40,51	21,44	252,06	
	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)	
	569,78	36,73	696,55	9,93		396,73	31,03	406,00	9,88		728,00	188,78	725,00	8,37		488,12	127,29	418,60	9,28		696,96	44,45	15,59	698,24	

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 Funaleti
 Nutricionista
 CRN3 47361



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