



**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	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024																									
<b>LANCHE DA MANHÃ (09:30)</b>	Leite + 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 + Pão com Manteiga + Maçã																									
<b>ALMOÇO (11:30)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, <b>Batata Assada</b> , Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Kibe Assado (Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate, <b>Couve Refogada</b> , Salada de Alface e Tomate																									
<b>LANCHE DA TARDE (14:50)</b>	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Laranja	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Bolacha + Mamão	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga																									
	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		
	1532	52,00	36,00	250,00			1675	56,00	39,00	275,00			1564	53,00	40,00	248,00			1527	55,00	35,00	248,00			1304	49,00	32,00	205,00		
	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)		
	569,78	36,73	696,55	9,93			725,00	142,82	698,76	9,14			1153,75	32,88	705,00	9,86			488,12	127,29	418,60	9,28			811,00	101,00	551,64	8,95		

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 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	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024																			
<b>LANCHE DA MANHÃ (09:30)</b>	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADES</b>	Leite com Achocolatado + Bolacha + Abacaxi	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Mamão																			
<b>ALMOÇO (11:30)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, <b>Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate)</b> , Salada de Alface e Tomate	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADES</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	<b>Macarrão ao Molho com Almondega</b> , Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, <b>Polenta com Queijo</b> , Salada de Tomate																			
<b>LANCHE DA TARDE (14:50)</b>	Leite com Achocolatado + Bolacha	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADES</b>	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga																			
	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									1712	61,00	40,00	277,00			1532	52,00	36,00	250,00		
	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									612,68	134,89	695,30	9,67			569,78	36,73	696,55	9,93		

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  
Quadrante 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	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024																																		
<b>LANCHE DA MANHÃ (09:30)</b>	Leite com Achiolado + Bolacha + Maçã	Leite com Achiolado + <b>Muffin Orgânico</b>	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga + Abacaxi	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga + Banana	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga + Mamão																																		
<b>ALMOÇO (11:30)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, <b>Chuchu Cozido</b> , Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada	Arroz, Feijão, Kibe Assado (Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, <b>Beterraba Cozida</b> , Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate, <b>Couve Refogada</b> , Salada de Alface e Tomate																																		
<b>LANCHE DA TARDE (14:50)</b>	Leite com Achiolado + Bolacha	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga+ Maçã	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga + Maçã	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga																																		
	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					1675	56,00	39,00	275,00				
	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					725,00	142,82	698,76	9,14				

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	28/10/2024				29/10/2024				30/10/2024				31/10/2024				01/11/2024																																
<b>LANCHE DA MANHÃ (09:30)</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADES</b>				Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Abacaxi				Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Abacaxi																																
<b>ALMOÇO (11:30)</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADES</b>				Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate				Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, Salada de Alface e Tomate																																
<b>LANCHE DA TARDE (14:50)</b>	<b>SUSPENSÃO DE ATIVIDADES</b>				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã				<b>Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)</b>				Leite com Achocolatado + Bolacha				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga																																
	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)																
										1409	53,00	29,00	234,00							1473	55,00	37,00	230,00							1363	50,00	35,00	212,00							1675	56,00	39,00	275,00						
	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)																
										396,73	31,03	406,00	9,88							728,00	188,78	725,00	8,37							607,00	34,57	661,00	9,91							725,00	142,82	698,76	9,14						

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