



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	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Batata Assada , Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Stroganoff de Frango, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Vagem e Tomate, Abóbriinha Refogada , Salada de Alface e Tomate
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Bolacha + Laranja	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Mamão	Salada de Frutas (Mamão, Maçã, Banana, Abacaxi e Laranja)
	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	Vit A(ug)Vit C(mg)Ca(mg)Fe(mg)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)
	153252,0036,00250,00	167556,0039,00275,00	156453,0040,00248,00	152755,0035,00248,00	130449,0032,00205,00
	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)
	569,7836,73696,559,93	725,00142,82698,769,14	1153,7532,88705,009,86	488,12127,29418,609,28	811,00101,00551,648,95

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
Quadro nº 2021/2023



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	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	FERIADO
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta , Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida , Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Cenoura e Vagem e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango com Legumes (Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate	FERIADO
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Bolacha + Laranja	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Mamão	FERIADO
	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)
	136350,0035,00212,00	130950,0029,00212,00	136350,0035,00212,00	152755,0035,00248,00	
	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)
	607,0034,57661,009,91	608,0074,53411,108,45	607,0034,57661,009,91	488,12127,29418,609,28	

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
Quadro nº 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	18/11/2024						19/11/2024						20/11/2024						21/11/2024						22/11/2024					
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã						FERIADO						Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana					
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Cozida e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate						FERIADO						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango com Legumes (Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate					
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga						Bolacha + Laranja						FERIADO						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Mamão						Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã					
	1309	50,00	29,00	212,00			1527	55,00	35,00	248,00									1564	53,00	40,00	248,00			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)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		
	608,00	74,53	411,10	8,45			488,12	127,29	418,60	9,28									1153,75	32,88	705,00	9,86			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 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	25/11/2024						26/11/2024						27/11/2024						28/11/2024						29/11/2024					
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Banana					
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, Farofa (Ovo, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango com Legumes (Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Abóbrinha e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate					
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga						Bolacha + Laranja						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã						Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Mamão						Salada de Frutas (Mamão, Maçã, Banana, Abacaxi e Laranja)					
	1564	53,00	40,00	248,00			1629	60,00	45,00	246,00			1309	50,00	29,00	212,00			1527	55,00	35,00	248,00			1309	50,00	29,00	212,00		
	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)		
	1153,75	32,88	705,00	9,86			610,35	15,70	689,00	9,92			608,00	74,53	411,10	8,45			488,12	127,29	418,60	9,28			608,00	74,53	411,10	8,45		

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

