



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	04/09/2023				05/09/2023				06/09/2023				07/09/2023				08/09/2023																							
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã				Leite com Achiolado + Pão com Margarina + Maçã				Leite com Achiolado + Pão com Margarina + Mamão				FERIADO				SUSPENSÃO DE ATIVIDADES																							
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura e Tomate, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Polenta, Salada de Tomate				Arroz, Feijão, Kibe Assado (Presunto, Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate				FERIADO				SUSPENSÃO DE ATIVIDADES																							
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achiolado + Bolacha				Leite com Achiolado + Pão com Margarina + Laranja				Leite com Achiolado + Bolacha				FERIADO				SUSPENSÃO DE ATIVIDADES																							
	1593	58,00	41,00	248,00					1745	61,00	49,00	265,00					1648	61,00	40,00	261,00																				
	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)				
	689,73	33,32	661,03	9,77					433,70	95,06	562,00	9,19					750,00	126,60	702,20	9,94																				

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 2021/2023



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	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã																									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, Creme de Milho, Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada	Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina com Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate, Couve Refogada, Salada de Alface e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Bolacha + Mamão	Salada de Frutas (Mamão, Maçã, Banana, Abacaxi e Laranja)																									
	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)		
	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			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)		
	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			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 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
Quadriênio 2021/2025

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão																									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Mandioca e Tomate, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Vagem, Cenoura e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Polenta, Salada de Tomate																									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina																									
	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			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)			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			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