



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	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Abacaxi	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Banana	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Maçã																									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Batata Assada , Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Kibe Assado (Presunto, Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Vagem e Tomate, Abóbrinha Refogada , Salada de Alface e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achiocolatado + Bolacha	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Laranja	Leite com Achiocolatado + Bolacha	Leite com Achiocolatado + 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)			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	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	FERIADO NACIONAL	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã																									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate) , Salada de Alface e Tomate	Macarrão ao Molho com Almondega , Feijão, Salada de Alface e Tomate	FERIADO NACIONAL	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Batata e Tomate , Salada de Alface e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	FERIADO NACIONAL	Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	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)		
	1629	60,00	45,00	246,00			1564	53,00	40,00	248,00			1363	50,00	35,00	212,00			1527	55,00	35,00	248,00			488,12	127,29	418,60	9,28		
	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			607,00	34,57	661,00	9,91			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





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	20/11/2023					21/11/2023					22/11/2023					23/11/2023					24/11/2023									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES					Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Abacaxi					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão									
ALMOÇO (11:30)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate, Chuchu Refogado, Salada de Alface e Tomate					Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Salada de Tomate									
LANCHE DA TARDE (14:50)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã					Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)					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)		
							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)		
							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
Quadriênio 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	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Abacaxi	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Abacaxi																									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate, Abóbrinha Refogada , Salada de Alface e Tomate	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, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate) , 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



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadriênio: 2021/2023