



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	09/10/2023				10/10/2023				11/10/2023				12/10/2023				13/10/2023															
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã				Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Abacaxi				FERIADO				SUSPENSÃO DE ATIVIDADES															
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate) , Salada de Alface e Tomate				Macarrão ao Molho com Almondega , Feijão, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate				FERIADO				SUSPENSÃO DE ATIVIDADES															
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina				FERIADO				SUSPENSÃO DE ATIVIDADES															
	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												
	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												

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"



4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023																									
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, Couve 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, Couve, 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



