

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.E. "PROFº DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																					
REFEIÇÃO	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024																					
CAFÉ DA MANHÃ (07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina																					
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	Maçã	Banana	Maçã	Maçã																					
ALMOÇO (11:00)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Abóbriinha e Tomate, Chuchu Refogado, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Alface e Tomate																					
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã																					
	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)		
	1444	53,00	36,00	227,00			1402	50,00	34,00	224,00				1759	63,00	43,00	280,00				1402	50,00	34,00	224,00		
	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)		
	935,00	75,05	737,00	10,04			501,41	40,90	542,42	9,55				501,41	40,90	542,42	9,55				595,38	27,90	662,00	9,50		

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



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.E. "PROFº DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024																									
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina																									
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	Maçã	Banana	Banana	Maçã																									
ALMOÇO (11:00)	Risoto (Carne Moída), Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Repolho com Tomate.	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Abóbriinha Refogada, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Moída com Tomate, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana																									
	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)		
	1444	53,00	36,00	227,00			1765	63,00	41,00	286,00			1402	50,00	34,00	224,00			1624	58,00	40,00	258,00			1444	53,00	36,00	227,00		
	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)		
	935,00	75,05	737,00	10,04			560,00	32,17	665,07	9,45			501,41	40,90	542,42	9,55			530,16	29,70	758,33	10,04			935,00	75,05	737,00	10,04		

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.E. "PROFª DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

5ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																			
REFEIÇÃO	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024																			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha	FERIADO MUNICIPAL	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina																			
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	FERIADO MUNICIPAL	Maçã	Banana	Maçã																			
ALMOÇO (11:00)	Risoto (Carne Moída), Feijão, Salada de Repolho e Tomate	FERIADO MUNICIPAL	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Abóbriinha Refogada, Salada de Repolho e Tomate																			
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha	FERIADO MUNICIPAL	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana																			
	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)		
	1498	51,00	34,00	247,00			1593	57,00	37,00	258,00			1444	53,00	36,00	227,00			1759	63,00	43,00	280,00		
	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)		
	500,00	33,54	672,09	9,20			599,60	39,92	587,33	10,05			935,00	75,05	737,00	10,04			595,38	27,90	662,00	9,50		

Média Diária de Valores Nutricionais adequado conforme a RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 26 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





CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 -18 anos)
E.E. "PROFº DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

4ª SEMANA	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA															
REFEIÇÃO	25/03/2024				26/03/2024				27/03/2024				28/03/2024				29/03/2024															
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina				FERIADO NACIONAL															
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã				Maçã				Banana				Banana				FERIADO NACIONAL															
ALMOÇO (11:00)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate				Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Tomate				FERIADO NACIONAL															
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana				FERIADO NACIONAL															
	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)				
	1498	51,00	34,00	247,00					1402	50,00	34,00	224,00					1444	53,00	36,00	227,00												
	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)												
	500,00	33,54	672,09	9,20					501,41	40,90	542,42	9,55					599,60	39,92	587,33	10,05					935,00	75,05	737,00	10,04				

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/SP

Mariane da Silva Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadrênio 2021/2025