





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



2ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	10/04/2023					11/04/2023					12/04/2023					13/04/2023					14/04/2023				
<b>CAFÉ DA MANHÃ (07:00)</b>	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 + Bolacha				
<b>COLAÇÃO (09:15 hs)</b>	Maçã					Tangerina					Banana					Banana					Maçã				
<b>ALMOÇO (11:00)</b>	Risoto (Carne Moída), Feijão, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Almondega ao Molho, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Vagem e Tomate, Salada de Alface e Tomate				
<b>LANCHE DA TARDE (15:45 hs)</b>	Leite com Achocolatado + Bolacha					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã					Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana					Leite com Achocolatado + <b>Muffin Orgânico</b> + Banana					Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã				
	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	
	1444	53,00	36,00	227,00		1765	63,00	41,00	286,00		1515	52,00	35,00	248,00		1621	58,00	41,00	255,00		1593	57,00	37,00	258,00	
	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		781,67	30,00	684,00	9,58		552,07	30,07	670,20	9,87		599,60	39,92	587,33	10,05	

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.E. "PROFº DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL**



3ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	17/04/2023					18/04/2023					19/04/2023					20/04/2023					21/04/2023				
<b>CAFÉ DA MANHÃ (07:00)</b>	Leite com Acolado + Bolacha					Leite com Acolado + Pão com Margarina					Leite com Acolado + Pão com Margarina					Leite com Acolado + Pão com Margarina					<b>FERIADO NACIONAL</b>				
<b>COLAÇÃO (09:15 hs)</b>	Maçã					Maçã					Banana					Banana					<b>FERIADO NACIONAL</b>				
<b>ALMOÇO (11:00)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate), Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Macarrão á Bolonhesa, Feijão, Chuchu Cozido, Salada de Tomate e Pepino					Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate					<b>FERIADO NACIONAL</b>				
<b>LANCHE DA TARDE (15:45 hs)</b>	Leite com Acolado + Bolacha					Leite com Acolado + Pão com Margarina +Maçã					Leite com Acolado + Bolacha + Banana					Leite com Acolado + Pão com Margarina + Banana					<b>FERIADO NACIONAL</b>				
	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	
	1110	36,00	24,00	155,00		1498	51,00	34,00	247,00		1402	50,00	34,00	224,00		1775	63,00	43,00	284,00						
	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)	
	430,00	26,00	370,00	7,00		500,00	33,54	672,09	9,20		501,41	40,90	542,42	9,55		587,00	28,00	670,00	10,05						

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

