



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

1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																			
REFEIÇÃO	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023																			
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 + Bolacha																			
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	Maçã	Banana	Banana	Maçã																			
ALMOÇO (11:00)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface, Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface, Repolho e Tomate																			
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + 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)		
	1624	58,00	40,00	258,00			1759	63,00	43,00	280,00			1422	55,00	34,00	224,00			1691	55,00	39,00	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)		
	530,16	29,70	758,33	10,04			595,38	27,90	662,00	9,50			675,28	34,55	685,00	8,75			592,48	35,71	277,33	10,12		

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 pode sofrer alterações com a autorização da Nutricionista.

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. "PROFª DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

2ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA									
REFEIÇÃO	13/03/2023					14/03/2023					15/03/2023					16/03/2023					17/03/2023									
CAFÉ DA MANHÃ (07:00)	Leite com Achiocolatado + Bolacha					Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achiocolatado + Bolacha									
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã					Maçã					Banana					Banana					Maçã									
ALMOÇO (11:00)	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, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Vagem e Tomate, Salada de Alface e Tomate									
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achiocolatado + Bolacha					Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Maçã					Leite com Achiocolatado + Bolacha + Banana					Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Banana					Leite com Achiocolatado + 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 pode sofrer alterações com a autorização da Nutricionista;

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	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023																									
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 + Bolacha																									
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	Maçã	Banana	Banana	Maçã																									
ALMOÇO (11:00)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Com Cenoura e Tomate, Salada de Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface, Repolho e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana	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)								
	1624	58,00	40,00	258,00			1691	55,00	39,00	280,00			1775	63,00	43,00	284,00			1727	61,00	39,00	283,00			1422	55,00	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)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)		
	530,16	29,70	758,33	10,04			592,48	35,71	277,33	10,12			587,00	28,00	670,00	10,05			1141,39	22,00	662,19	9,80			675,28	34,55	685,00	8,75		

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 pode sofrer alterações com a autorização da Nutricionista.

Central Municipal de Alimentação Escolar
"Katia Tornelli"



Secretaria Municipal de Educação e Cultura/SP

Mariane da Silva Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361