



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	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024																																																							
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana	Leite com Achocolatado + 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 Achocolatado + Pão com Margarina	Bolacha + Laranja	Leite com Achocolatado + Bolacha + Abacaxi	Leite com Achocolatado + 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)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)																				
	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			811,00	101,00	551,64	8,95			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		
	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)			Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)																										

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"

3ª 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																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achiocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achiocolatado + Pão com Margarina + Maçã																									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Mandioquinha e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida , Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Batata Assada , Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Cenoura e Vagem 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 Achiocolatado + Pão com Margarina	Bolacha + Laranja	Bolacha + Laranja	Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Leite com Achiocolatado + 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)		
	1363	50,00	35,00	212,00			1309	50,00	29,00	212,00			1675	56,00	39,00	275,00			1363	50,00	35,00	212,00			1527	55,00	35,00	248,00		
	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)		
	607,00	34,57	661,00	9,91			608,00	74,53	411,10	8,45			725,00	142,82	698,76	9,14			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"

5ª 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				
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana					FERIADO NACIONAL				
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, Farofa (Ovo, Cenoura e Tomate) , Salada de Alface e Tomate					Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Abóbriinha e Tomate, Salada de Alface e Tomate					FERIADO NACIONAL				
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha					Leite com Achocolatado + Pão com Margarina					Leite com Achocolatado + Bolacha+ Abacaxi					Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)					FERIADO NACIONAL				
	1564	53,00	40,00	248,00		1629	60,00	45,00	246,00		1309	50,00	29,00	212,00		1527	55,00	35,00	248,00						
	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		610,35	15,70	689,00	9,92		608,00	74,53	411,10	8,45		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 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 2021/2025