

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

Iª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024																									
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Leite com Achocolatado + Bolacha																									
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	Maçã	Banana	Banana	Maçã																									
ALMOÇO (11:00)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, <u>Polenta com Queijo</u> , Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Almondegas ao Molho de Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura , Milho e Ervilha , Salada de Tomate e Pepino	Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga +Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + 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)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		
	1624	58,00	40,00	258,00			1759	63,00	43,00	280,00			1422	55,00	34,00	224,00			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)		
	530,16	29,70	758,33	10,04			595,38	27,90	662,00	9,50			675,28	34,55	685,00	8,75			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
Quad.º 400.2021/2025

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

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024																									
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Leite com Achiolado + Bolacha	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Leite com Achiolado + Bolacha	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga	Leite com Achiolado + Bolacha																									
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Maçã	Banana	Maçã																									
ALMOÇO 11:00)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Abóbriha e Tomate, Salada de Alface e Tomate	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, <u>Creme de Milho</u> , Salada de Alface e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achiolado + Bolacha	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Leite com Achiolado + Bolacha + Banana	Leite com Achiolado + Pão com Manteiga + Banana	Leite com Achiolado + 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									1515	52,00	35,00	248,00			1727	61,00	39,00	283,00			1498	51,00	34,00	247,00		
	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									781,67	30,00	684,00	9,58			1141,39	22,00	662,19	9,80			500,00	33,54	672,09	9,20		

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

3ª SEMANA	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA																							
REFEIÇÃO	21/10/2024				22/10/2024				23/10/2024				24/10/2024				25/10/2024																							
CAFÉ DA MANHÃ (07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga				Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga				Leite com Achocolatado + Bolacha																							
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã				Maçã				Banana				Banana				Maçã																							
ALMOÇO (11:00)	Arroz, Feijão, Carne Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Alface e Tomate																							
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + Maçã				Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana				Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + 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)												
	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					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)				
	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					935,00	75,05	737,00	10,04				

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	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024																			
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga	Leite com Achocolatado + Bolacha																			
COLAÇÃO (09:15 hs)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Maçã	Banana	Banana	Maçã																			
ALMOÇO (11:00)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Batata e Tomate, Chuchu Cozido, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Fricassê de Frango, Salada de Alface e Tomate																			
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga +Maçã	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Manteiga + 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)		
							1691	55,00	39,00	280,00			1775	63,00	43,00	284,00			1727	61,00	39,00	283,00		
	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)		
							592,48	35,71	277,33	10,12			587,00	28,00	670,00	10,05			1141,39	22,00	662,19	9,80		

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
Quadriênio 2021/2025