



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (16 - 18 anos)
E.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"

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			
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite + Bolacha + Maçã				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão				Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã			
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura e Tomate, Salada de Repolho e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Kibe Assado (Presunto, Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Vagem, Cenoura e Tomate, Salada de Alface, Repolho e Tomate				Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate			
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha				Laranja				Leite com Achocolatado + Bolacha				Mamão				Salada de Frutas (Mamão, Maçã, Banana, Abacaxi e Laranja)			
	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)
	1593	58,00	41,00	248,00	1745	61,00	49,00	265,00	1648	61,00	40,00	261,00	1371	50,00	31,00	223,00	1309	50,00	29,00	212,00
	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)
	689,73	33,32	661,03	9,77	433,70	95,06	562,00	9,19	750,00	126,60	702,20	9,94	608,00	126,48	412,70	8,77	608,00	74,53	411,10	8,45

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.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"

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							
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã				Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã							
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras Acebolada, Creme de Milho, Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada				Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Mandioca e Tomate, Abobrinha Refogada, 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				Risoto (Carne Moída), Feijão, Couve Refogada, Salada de Repolho e Tomate							
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha				Leite com Achocolatado + Pão com Margarina				Salada de Frutas (Mamão, Maçã, Banana, Abacaxi e Laranja)				Mamão				Leite com Achocolatado + Bolacha							
	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)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)
	1629	60,00	45,00	246,00	1564	53,00	40,00	248,00	1712	61,00	40,00	277,00	1527	55,00	35,00	248,00	1304	49,00	32,00	205,00				
	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)				
	610,35	15,70	689,00	9,92	1153,75	32,88	705,00	9,86	612,68	134,89	695,30	9,67	488,12	127,29	418,60	9,28	811,00	101,00	551,64	8,95				

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 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.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã																									
ALMOÇO (11:30)	Macarrão á Bolonhesa, Feijão, Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Mandioca e Tomate, Abobrinha Refogada, Salada de Repolho e Tomate	Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Kibe Assado (Presunto, Mussarela, Tomate e Cebola), Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Batata Inglesa, Batata-doce e Tomate, Salada de Alface e Tomate																									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Mamão	Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)																									
	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)								
	1363	50,00	35,00	212,00			1564	53,00	40,00	248,00			1309	50,00	29,00	212,00			1527	55,00	35,00	248,00			1675	56,00	39,00	275,00		
	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			1153,75	32,88	705,00	9,86			608,00	74,53	411,10	8,45			488,12	127,29	418,60	9,28			725,00	142,82	698,76	9,14		

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.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"

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																									
LANCHE DA MANHÃ (09:30)	Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão	Leite com Achocolatado + Bolacha + Banana	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Mamão																									
ALMOÇO (11:30)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura e Tomate, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate	Macarrão á Bolonhesa, Feijão, Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Molho, Polenta, Salada de Tomate																									
LANCHE DA TARDE (14:50)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Maçã	Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina																									
	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)		
	1532	52,00	36,00	250,00			1409	53,00	29,00	234,00			1473	55,00	37,00	230,00			1363	50,00	35,00	212,00			1675	56,00	39,00	275,00		
	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)		
	569,78	36,73	696,55	9,93			396,73	31,03	406,00	9,88			728,00	188,78	725,00	8,37			607,00	34,57	661,00	9,91			725,00	142,82	698,76	9,14		

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 Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361