



**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	08/05/2023					09/05/2023					10/05/2023					11/05/2023					12/05/2023									
<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 (Cane Moída), Feijão, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface com Tomate.					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Stroganoff de Carne, Salada de alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Vagem e Tomate, Creme de Milho, 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	15/05/2023					16/05/2023					17/05/2023					18/05/2023					19/05/2023					
<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 + Pão com Margarina					
<b>COLAÇÃO (09:15 hs)</b>	Maçã					Maçã					Banana					Banana					Banana Maçã					
<b>ALMOÇO (11:00)</b>	Arroz, Feijão, Carne 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					Risoto (Cane Moída), Feijão, Salada de Pepino 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 + 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)		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		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 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. "PROFº DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL**

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023																									
<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	Maçã	Banana	Banana	Maçã																									
<b>ALMOÇO (11:00)</b>	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																									
<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 + 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)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (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 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



**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	29/05/2023					30/05/2023					31/05/2023					01/06/2023					02/06/2023									
<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					Maçã					Banana					Banana					Maçã									
<b>ALMOÇO (11:00)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Batata e Tomate, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface com Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Salada de Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Fricassê de Frango, 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 + 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)			Kcal	Prot (g)	Líp (g)	CHO (g)		
	1118	43,00	26,00	178,00			1203	42,00	27,00	198,00			1202	44,00	30,00	189,00			1212	45,00	28,00	195,00			917	35,00	21,00	147,00		
	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)		
	308,46	20,58	423,00	7,30			368,70	30,49	365,00	7,32			380,00	24,60	362,00	7,03			740,00	21,00	364,26	7,50			448,26	28,53	383,00	6,54		

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  
Quadrênio 2021/2025