

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	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023																			
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	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface 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			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 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. "PROFª DARCY SILVEIRA VAZ" - INTEGRAL

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023																									
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico	Leite com Achocolatado + Bolacha																									
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	Maçã	Banana	Banana	Maçã																									
ALMOÇO (11:00)	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 Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Vagem e Tomate, Creme de Milho, Salada de Alface 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	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)		
	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
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	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023																									
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 Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Chuchu Cozido, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate	Risoto (Cane Moída), Feijão, Beterraba Cozida, Salada de Pepino 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)			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	28/08/2023					29/08/2023					30/08/2023					31/08/2023					01/09/2023									
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)		0	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		0	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