

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

Iª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023																									
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 Abóbriinha e Tomate, Chuchu Refogado, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, 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)			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



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	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023																						
CAFÉ DA MANHÃ(07:00)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	FERIADO NACIONAL	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Bolacha																						
COLAÇÃO (09:15 hs)	Maçã	Maçã	FERIADO NACIONAL	Banana	Maçã																						
ALMOÇO (11:00)	Risoto (Carne Moída), Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Repolho com Tomate.	FERIADO NACIONAL	Arroz, Feijão, Carne Moída com Tomate, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate																						
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina +Maçã	FERIADO NACIONAL	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)			
	1444	53,00	36,00	227,00			1765	63,00	41,00	286,00				1624	58,00	40,00	258,00				1759	63,00	43,00	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)			
	935,00	75,05	737,00	10,04			560,00	32,17	665,07	9,45				530,16	29,70	758,33	10,04				595,38	27,90	662,00	9,50			

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	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023																			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Leite com Achocolatado + Bolacha	Leite com Achocolatado + Muffin Orgânico	Leite com Achocolatado + Pão com Margarina	Leite com Achocolatado + Bolacha																			
COLAÇÃO (09:15 hs)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Maçã	Banana	Banana	Maçã																			
ALMOÇO (11:00)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Risoto (Carne Moída), Feijão, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Abóbriinha Refogada, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, Salada de Alface e Tomate																			
LANCHE DA TARDE (15:45 hs)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	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)		
							1498	51,00	34,00	247,00			1402	50,00	34,00	224,00			1775	63,00	43,00	284,00		
	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)		
							500,00	33,54	672,09	9,20			501,41	40,90	542,42	9,55			587,00	28,00	670,00	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

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA																									
REFEIÇÃO	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023																									
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, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioquinha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de 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)			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
Quadro nº 2021/2025