



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 | 03/07/2023 | | | | | 04/07/2023 | | | | | 05/07/2023 | | | | | 06/07/2023 | | | | | 07/07/2023 | | | | |
| LANCHE DA MANHÃ (09:30) | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | |
| ALMOÇO (11:30) | Risoto (Carne Moída), Feijão, Couve Refogada, Salada de Alface e Tomate | | | | | Arroz, Feijão, Filé de Frango 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, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate | | | | | Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Mandioca e Tomate, Abobrinha Refogada, Salada de Alface e Tomate | | | | |
| LANCHE DA TARDE (14:50) | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | 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) | |
| | 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) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"**



| 2ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|---|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|--|--|
| REFEIÇÃO | 10/07/2023 | 11/07/2023 | 12/07/2023 | 13/07/2023 | 14/07/2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LANCHE DA MANHÃ (09:30) | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + 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 Alface 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 Alface e Tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE (14:50) | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | 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) | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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) | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 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.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"



| 3ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|--|---|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|--|
| REFEIÇÃO | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LANCHE DA MANHÃ (09:30) | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALMOÇO (11:30) | Macarrão á Bolonhesa, Feijão, Salada de Tomate | Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Mandioca e Tomate, Abobrinha Refogada, Salada de Cenoura 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 em Cubos com Vagem, Cenoura e Tomate, Salada de Alface e Tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE (14:50) | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | 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) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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.T.A.M. "SÃO FRANCISCO DE ASSIS"

| 4ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|---|---|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|---------|---------|--|--|-----------|-----------|--------|--------|--|--|
| REFEIÇÃO | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 + Muffin Orgânico + Banana | Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALMOÇO (11:30) | Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura e Tomate, Salada de Alface 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 | Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate | Risoto (Carne Moída), Feijão, Couve Refogada, Salada de Alface e Tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE (14:50) | Leite com Achocolatado + Bolacha + Maçã | Maçã | Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja) | Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã | Leite com Achocolatado + Bolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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) | | | | | | | | |
| | | | | | | | 1409 | 53,00 | 29,00 | 234,00 | | | 1473 | 55,00 | 37,00 | 230,00 | | | 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) | | |
| | | | | | | | 396,73 | 31,03 | 406,00 | 9,88 | | | 728,00 | 188,78 | 725,00 | 8,37 | | | 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 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 Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadriênio: 2021/2023



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 | 31/07/2023 | | | | | 01/08/2023 | | | | | 02/08/2023 | | | | | 03/08/2023 | | | | | 04/08/2023 | | | | | | | | | |
| 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 + 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 Alface 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 | | | | | Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE (14:50) | Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã | | | | | Maçã | | | | | Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã, Mamão e Laranja) | | | | | Leite com Achocolatado + Pão com Margarina + Maçã | | | | | Leite com Achocolatado + Bolacha | | | | | | | | | |
| | 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) | | |
| | 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 | | | 1473 | 55,00 | 37,00 | 230,00 | | |
| | 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 | | | 728,00 | 188,78 | 725,00 | 8,37 | | |

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 Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quad.º nº 2021/2025