



### CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA (31 - 60 ANOS)



1ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	03/04/2023					04/04/2023					05/04/2023					06/04/2023					07/04/2023				
<b>JANTAR (08:30 horas)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface, Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					<b>FERIADO NACIONAL</b>				
	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)	
	812	30,00	20,00	128,00		745	28,00	21,00	111,00		680	26,00	16,00	108,00		757	28,00	18,00	119,00						
	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)	
	172,77	21,91	172,77	6,40		123,92	18,76	71,00	5,30		210,00	20,81	102,00	6,00		123,10	27,22	85,10	6,21						

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 EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA (31 - 60 ANOS)



2ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	10/04/2023					11/04/2023					12/04/2023					13/04/2023					14/04/2023				
<b>JANTAR (08:30 horas)</b>	Risoto (Carne 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, Almondega ao Molho, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Vagem e Tomate, Salada de Alface e Tomate				
	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)	
	671	25,00	19,00	100,00		782	30,00	18,00	125,00		734	28,00	18,00	115,00		745	28,00	21,00	111,00		680	26,00	16,00	108,00	
	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)	
	497,00	63,50	146,00	6,00		123,06	23,71	97,00	6,79		181,00	20,94	93,21	6,50		123,92	18,76	71,00	5,30		210,00	20,81	102,00	6,00	

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  
Cardápio 2021/2023



### CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA (31 - 60 ANOS)



3ª SEMANA	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA			
REFEIÇÃO	17/04/2023				18/04/2023				19/04/2023				20/04/2023				21/04/2023			
<b>JANTAR (08:30 horas)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina 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				<b>FERIADO NACIONAL</b>			
	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)
	744	28,00	20,00	113,00	757	28,00	18,00	119,00	742	28,00	18,00	117,00	680	26,00	16,00	108,00				
	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)
	258,00	27,55	105,10	6,89	123,10	27,22	85,10	6,21	58,42	18,90	73,15	5,18	210,00	20,81	102,00	6,00				

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



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP  
Quadro nº 02/1/2023



### CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA (31 - 60 ANOS)



4ª SEMANA	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA			
REFEIÇÃO	24/04/2023				25/04/2023				26/04/2023				27/04/2023				28/04/2023			
<b>JANTAR (08:30 horas)</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			
	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)
	812	30,00	20,00	128,00	757	28,00	18,00	119,00	745	28,00	21,00	141,00	734	28,00	18,00	115,00	680	26,00	16,00	108,00
	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)
	172,77	21,91	172,77	6,40	123,10	27,22	85,10	6,21	123,92	18,76	71,00	5,30	650,00	13,05	82,91	6,19	210,00	20,81	102,00	6,00

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 de Colina

Mariane da Silva Funaleti  
Nutricionista  
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP  
Quadro nº 2021/2025