



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

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
REFEIÇÃO	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate e Batata, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Repolho e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Pepino e Tomate	Arroz, Feijão, Fricassê de Frango, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Cenoura e Tomate, Beterraba Cozida, Salada de Alface e Tomate
	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)
	67125,0019,00100,00	68026,0016,00108,00	68026,0016,00108,00	75728,0018,00119,00	68026,0016,00108,00
	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)
	497,0063,50146,006,00	210,0020,81102,006,00	210,0020,81102,006,00	123,1027,2285,106,21	210,0020,81102,006,00

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
Quadriênio 2021/2025



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

3ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	12/05/2025						13/05/2025						14/05/2025						15/05/2025						16/05/2025					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de <u>Repolho</u> e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de <u>Pepino</u> e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Chuchu Refogado, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura , Milho e Ervilha , 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			680	26,00	16,00	108,00			680	26,00	16,00	108,00			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			210,00	20,81	102,00	6,00			210,00	20,81	102,00	6,00			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
Quadriênio 2021/2025

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

4ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	19/05/2025						20/05/2025						21/05/2025						22/05/2025						23/05/2025					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Filé de Frango com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, <u>Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate)</u> , Salada de Repolho e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Tomate, <u>Polenta com Queijo</u> , Salada de <u>Pepino</u> e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Almondegas ao Molho de 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)		
	680	26,00	16,00	108,00			757	28,00	18,00	119,00			680	26,00	16,00	108,00			680	26,00	16,00	108,00			671	25,00	19,00	100,00		
	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)		
	210,00	20,81	102,00	6,00			123,10	27,22	85,10	6,21			210,00	20,81	102,00	6,00			210,00	20,81	102,00	6,00			497,00	63,50	146,00	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
Quadriênio 2021/2025



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

5ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	26/05/2025						27/05/2025						28/05/2025						29/05/2025						30/05/2025					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, <u>Purê de Batatas</u> , Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca, <u>Creme de Milho</u> , Salada de <u>Repolho</u> e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de <u>Pepino</u> e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate						Galinhada, Feijão, Salada e 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)		
	744	28,00	20,00	113,00			757	28,00	18,00	119,00			680	26,00	16,00	108,00			680	26,00	16,00	108,00			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			210,00	20,81	102,00	6,00			210,00	20,81	102,00	6,00			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