



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



2ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	06/10/2025					07/10/2025					08/10/2025					09/10/2025					10/10/2025				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Purê de Batatas , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Fricassê de Frango, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate e Suco Concentrado Sabor Laranja 100% Natural				
	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		680	26,00	16,00	108,00		680	26,00	16,00	108,00		757	28,00	18,00	119,00		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		210,00	20,81	102,00	6,00		210,00	20,81	102,00	6,00		123,10	27,22	85,10	6,21		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 de Educação de Colina/SP

Mariane da Silva Fulaneti
Nutricionista
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quilômetro 202/2025



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



3ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	13/10/2025					14/10/2025					15/10/2025					16/10/2025					17/10/2025				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate e Cenoura, Creme de Milho , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Fricassê de Frango, Salada de Alface e Tomate					SUSPENSÃO DE ATIVIDADES					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Chuchu Refogado , Salada de Alface e Tomate					Cachorro Quente, Pipoca e Suco Concentrado Sabor Laranja 100% Natural				
	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	
	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	

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 de Educação 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	20/10/2025					21/10/2025					22/10/2025					23/10/2025					24/10/2025				
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, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate) , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Filé de Frango com Cenoura, Milho e Ervilha, Polenta , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Almondegas ao Molho de Tomate, Salada de Alface e Tomate e Suco Concentrado Sabor Laranja 100% Natural				
	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 de Educação 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	27/10/2025					28/10/2025					29/10/2025					30/10/2025					31/10/2025				
JANTAR (08:30 horas)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata, Creme de Milho , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate					Galinhada, Feijão, Beterraba Cozida, Salada e Alface e Tomate e Suco Concentrado Sabor Laranja 100% Natural				
	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)	
						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)	
						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 de Educação de Colina/SP

Mariane da Silva Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadriênio 2021/2025