



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

2ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	03/02/2025						04/02/2025						05/02/2025						06/02/2025						07/02/2025					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Abóbriinha e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, <u>Creme de Milho</u> , Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura , Milho e Ervilha , Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca 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)		
	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			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			123,92	18,76	71,00	5,30			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 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	10/02/2025								11/02/2025								12/02/2025								13/02/2025								14/02/2025							
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate) , Salada de Alface e Tomate								Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Alface e Tomate								Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Chuchu Cozido , Salada de Alface e Tomate								Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, 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)												
	671	25,00	19,00	100,00					782	30,00	18,00	125,00					734	28,00	18,00	115,00					680	26,00	16,00	108,00					812	30,00	20,00	128,00				
	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					210,00	20,81	102,00	6,00					172,77	21,91	172,77	6,40					

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	17/02/2025						18/02/2025						19/02/2025						20/02/2025						21/02/2025					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Beterraba Cozida , Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Creme de Milho , Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, 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)		
	744	28,00	20,00	113,00			757	28,00	18,00	119,00			782	30,00	18,00	125,00			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)		
	258,00	27,55	105,10	6,89			123,10	27,22	85,10	6,21			123,06	23,71	97,00	6,79			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	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate) , Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura, Milho e Ervilha, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Fricassê de Frango, 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)
	74428,0020,00113,00	75728,0018,00119,00	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)
	258,0027,55105,106,89	123,1027,2285,106,21	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/SP de Colina

Mariane da Silva Funaleti
Nutricionista
CRN3 47361



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



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

REFEIÇÃO	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	27/01/2025						28/01/2025						29/01/2025						30/01/2025						31/01/2025					
JANTAR (08:30 horas)	Planejamento						Planejamento						Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura , Milho e Ervilha , Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Galinhada, Feijão, 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		
	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		