



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

2ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	02/12/2024						03/12/2024						04/12/2024						05/12/2024						06/12/2024					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Cenoura, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Tomate e Cenoura Ralada						Arroz, Feijão, Filé de Frango com Milho, Ervilha e Cenoura, 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)		
	745	28,00	21,00	111,00			680	26,00	16,00	108,00			757	28,00	18,00	119,00			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)		
	123,92	18,76	71,00	5,30			210,00	20,81	102,00	6,00			123,10	27,22	85,10	6,21			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
Quadrante 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	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Abóbriinha e Tomate, Feijão, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Almondegas ao Molho de Tomate, Salada de Tomate e Cenoura	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate	Galinhada, Feijão, 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)
	81230,0020,00128,00	73428,0018,00115,00	67125,0019,00100,00	68026,0016,00108,00	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)
	172,7721,91172,776,40	650,0013,0582,916,19	497,0063,50146,006,00	210,0020,81102,006,00	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





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

4ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	16/12/2024						17/12/2024						18/12/2024						19/12/2024						20/12/2024					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Moída e Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate), Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate						Recesso Escolar						Recesso Escolar						Recesso Escolar					
	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			782	30,00	18,00	125,00																				
	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			123,06	23,71	97,00	6,79																				

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 2021/2025