



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

2ª SEMANA	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA			
REFEIÇÃO	01/07/2024				02/07/2024				03/07/2024				04/07/2024				05/07/2024			
<b>JANTAR (08:30 horas)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Batata e Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Pepino e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Cenoura e Tomate, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Mandioca e Tomate, Salada de Repolho e Tomate				Arroz, Feijão, Filé de Frango com Milho, Ervilha, Cenoura e Tomate, Salada de Alface 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)
	745	28,00	21,00	111,00	680	26,00	16,00	108,00	734	28,00	18,00	115,00	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	650,00	13,05	82,91	6,19	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	08/07/2024					09/07/2024					10/07/2024					11/07/2024					12/07/2024				
<b>JANTAR (08:30 horas)</b>	<b>FÉRIAS</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)	
	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)	

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 2021/2024



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

4ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA									
REFEIÇÃO	15/07/2024					16/07/2024					17/07/2024					18/07/2024					19/07/2024									
JANTAR (08:30 horas)	FÉRIAS																													
	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)		
	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)		

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	22/07/2024					23/07/2024					24/07/2024					25/07/2024					26/07/2024				
JANTAR (08:30 horas)	FÉRIAS					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Alface 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)	
																					744	28,00	20,00	113,00	
	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	

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

REFEIÇÃO	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA									
REFEIÇÃO	29/07/2024					30/07/2024					31/07/2024					01/08/2024					02/08/2024									
<b>JANTAR (08:30 horas)</b>	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Feijão, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Cenoura e Tomate, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, <b>Almondegas ao Molho de Tomate</b> , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Fricassê de Frango, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Vagem e Tomate, Creme de Milho, 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			734	28,00	18,00	115,00			671	25,00	19,00	100,00			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			650,00	13,05	82,91	6,19			497,00	63,50	146,00	6,00			210,00	20,81	102,00	6,00			210,00	20,81	102,00	6,00		

