



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

2ª SEMANA	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA			
REFEIÇÃO	02/09/2024				03/09/2024				04/09/2024				05/09/2024				06/09/2024			
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, <u>Polenta com Queijo</u> , Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Alface e Tomate				Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura , Milho e Ervilha , Salada de Tomate e Pepino				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)	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)
	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	09/09/2024					10/09/2024					11/09/2024					12/09/2024					13/09/2024				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Abóbriinha e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Pepino 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, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, <u>Creme de Milho</u> , 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		734	28,00	18,00	115,00		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		181,00	20,94	93,21	6,50		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 2021/2024



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

4ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	16/09/2024					17/09/2024					18/09/2024					19/09/2024					20/09/2024				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Tomate e Pepino					Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Mandioca e Tomate, Chuchu Cozido, 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				
	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 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	23/09/2024					24/09/2024					25/09/2024					26/09/2024					27/09/2024				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, <u>Beterraba Cozida</u> , Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Almondegas ao Molho de Tomate, Salada de Pepino 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, Salada de Tomate					Galinhada, Feijão, 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		757	28,00	18,00	119,00		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)	
	258,00	27,55	105,10	6,89		123,10	27,22	85,10	6,21		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/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	30/09/2024						01/10/2024						02/10/2024						03/10/2024						04/10/2024					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Alface e Tomate						Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de Pepino e Tomate						Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Batata e Tomate, 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					
	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			745	28,00	21,00	111,00			734	28,00	18,00	115,00			782	30,00	18,00	125,00			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			123,92	18,76	71,00	5,30			181,00	20,94	93,21	6,50			123,06	23,71	97,00	6,79			210,00	20,81	102,00	6,00		

