



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

2ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	04/11/2024						05/11/2024						06/11/2024						07/11/2024						08/11/2024					
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, <u>Polenta</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 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)		
	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	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
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 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, <u>Creme de Milho</u> , Salada de Alface e Tomate	FERIADO
	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)	
	67125,0019,00100,00	78230,0018,00125,00	73428,0018,00115,00	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)	
	497,0063,50146,006,00	123,0623,7197,006,79	181,0020,9493,216,50	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



CONSELHO MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - COLINA/SP
Quadriênio 2021/2023

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

4ª SEMANA	2ª FEIRA						3ª FEIRA						4ª FEIRA						5ª FEIRA						6ª FEIRA					
REFEIÇÃO	18/11/2024						19/11/2024						20/11/2024						21/11/2024						22/11/2024					
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						FERIADO						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					
	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									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									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	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
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 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, <u>Chuchu Cozido</u> , Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Strogonoff 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