



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

1ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	01/05/2023					02/05/2023					03/05/2023					04/05/2023					05/05/2023				
JANTAR (08:30 horas)	FERIADO NACIONAL					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Tomate, Polenta com Queijo, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Filé de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, 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)	
						745	28,00	21,00	111,00		680	26,00	16,00	108,00		757	28,00	18,00	119,00		745	28,00	21,00	111,00	
	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		123,92	18,76	71,00	5,30	

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)

2ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	08/05/2023					09/05/2023					10/05/2023					11/05/2023					12/05/2023				
JANTAR (08:30 horas)	Risoto (Cane Moída), Feijão, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface com Tomate.					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Stroganoff de Carne, Salada de alface 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)	
	671	25,00	19,00	100,00		782	30,00	18,00	125,00		734	28,00	18,00	115,00		745	28,00	21,00	111,00		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		123,92	18,76	71,00	5,30		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
Quad.º 021/2023



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

3ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	15/05/2023					16/05/2023					17/05/2023					18/05/2023					19/05/2023				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Moída com Tomate, Farofa (Ovo, Milho, Ervilha, Couve, Cenoura e Tomate), Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Macarrão á Bolonhesa, Feijão, Chuchu Cozido, Salada de Tomate e Pepino					Arroz, Feijão, Strogonoff de Frango, Salada de Alface e Tomate					Risoto (Cane Moída), Feijão, Salada de Pepino 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		742	28,00	18,00	117,00		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		58,42	18,90	73,15	5,18		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
Quadro nº 001/2023

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

4ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	22/05/2023					23/05/2023					24/05/2023					25/05/2023					26/05/2023				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura, Vagem e Tomate, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batata e Tomate, Salada de Alface e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne, Salada de alface e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Salada de Tomate					Galinhada, Feijão, Salada de Alface, Repolho 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		757	28,00	18,00	119,00		745	28,00	21,00	141,00		734	28,00	18,00	115,00		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		123,10	27,22	85,10	6,21		123,92	18,76	71,00	5,30		650,00	13,05	82,91	6,19		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



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

4ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	29/05/2023					30/05/2023					31/05/2023					01/06/2023					02/06/2023				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Batata e Tomate, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate, Salada de Alface com Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Cenoura e Tomate, Salada de 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)	
	812	30,00	20,00	128,00		757	28,00	18,00	119,00		745	28,00	21,00	111,00		734	28,00	18,00	115,00		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		123,10	27,22	85,10	6,21		123,92	18,76	71,00	5,30		650,00	13,05	82,91	6,19		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