



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



1ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	05/06/2023					06/06/2023					07/06/2023					08/06/2023					09/06/2023				
JANTAR (08:30 horas)	Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Abóbriinha e Tomate, Salada de Pepino e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina em Tiras com Batata e 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					FERIADO NACIONAL					SUSPENSÃO DE ATIVIDADES				
	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											
	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											

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	12/06/2023					13/06/2023					14/06/2023					15/06/2023					16/06/2023				
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 e Tomate					Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura Ralada, Milho, Ervilha e Tomate, Salada de Repolho e Tomate					Arroz, Feijão, Strogonoff 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
Quadro nº 2021/2023



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



3ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	19/06/2023					20/06/2023					21/06/2023					22/06/2023					23/06/2023				
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)	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		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 01/2023



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



4ª SEMANA	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
REFEIÇÃO	26/06/2023					27/06/2023					28/06/2023					29/06/2023					30/06/2023				
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					Cachorro Quente, Suco Concentrado de Laranja e Pipoca					Galinhada, Feijão, Salada de Alface, Repolho 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

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
Quadriênio 2021/2025