



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Banana
---------------------------	-------	------	--------	-------	--------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz Integral
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre	Carne Bovina Moída Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Tiras Acebolada	Sobrecoxa ao Molho de Tomate
	Salada de Cenoura, Brócolis e Abobrinha	Salada de Chuchu	Salada de Escarola	Salada de Couve	Polenta Salada de Repolho

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Bisnaguinha Integral com Patê de Frango	Flocos de Milho	Biscoito	Pão Hot Dog com Mussarela

Energia (kcal)	717	765	833	733	955
CHO (g)	101	92	141	101	136
PTN (g)	28	33	34	32	40
LPD (g)	22	24	16	23	29

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
800	114	33	22
	62%	15%	23%

Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 10/10/2022	TERÇA 11/10/2022	QUARTA 12/10/2022	QUINTA 13/10/2022	SEXTA 14/10/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite		Leite	Leite
	Flocos de Milho	Biscoito		Biscoito	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Laranja	Maçã		Banana	Mamão
---------------------------	---------	------	--	--------	-------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	FERIADO	Arroz	Macarrão ao Sugo
	Feijão			Feijão	
	Bife Bovino Acebolado	Frango Moído Refogado		Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina Moída Refogada
	Batata Assada	Salada de Repolho, Cenoura Ralada e Maçã		Salada de Alface, Rúcula e Tomate	Salada de Frutas (Abacaxi, Melão, Mamão e Banana)
	Salada de Tomate, Cenoura e Ervilha				

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Leite	Leite		Leite	Leite
	Biscoito	Pão de Forma com Presunto		Biscoito	Pão Hot Integral com Mussarela

Energia (kcal)	862	731		773	677
CHO (g)	137	104		111	88
PTN (g)	35	36		26	36
LPD (g)	20	20		23	22

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
761	110	33	21
	60%	16%	24%

Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601

Cintia Quaresma da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Pera	Maçã	Banana	Mamão	Banana
---------------------------	------	------	--------	-------	--------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Pepino	Salada de Chuchu	Salada de Repolho	Salada de Couve	Salada de Almeirão e Tomate

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Pão Hot Dog com Margarina	Bisnaguinha com Requeijão Caseiro	Flocos de Milho	Pão Hot Dog com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Biscoito

Energia (kcal)	882	797	984	734	770
CHO (g)	109	109	156	91	112
PTN (g)	34	37	42	38	31
LPD (g)	35	24	23	21	22

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
833	115	36	25
	59%	18%	23%

Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	

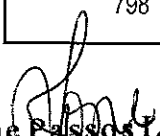
LANCHE 2 09:30 - 10:00	Laranja	Maçã	Banana	Mamão	
---------------------------	---------	------	--------	-------	--


ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	PONTO FACULTATIVO
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Cenoura e Molho de Tomate)		Feijão	Feijão	
	Salada de Chuchu	Filé de Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Mandioca, Molho de Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	Peito de Frango Acebolado	
		Salada de Beterraba	Salada de Escaróia	Salada de Pepino	

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Leite	Leite	Leite	Leite	
	Biscoito	Bisnaguinha Integral com Requeijão Caseiro	Biscoito	Pão de Forma com Mussarela	

Energia (kcal)	785	828	751	830	
CHO (g)	106	110	115	115	
PTN (g)	34	36	30	39	
LPD (g)	25	27	20	24	

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	25 a 35% do VET
798	111	35	24
	56%	17%	27%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 148

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO - NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Biscoito		Biscoito	Biscoito


LANCHE 2 09:30 - 10:00	Melão	Maçã		Mamão	Banana
---------------------------	-------	------	--	-------	--------


ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	FERIADO	Arroz	Arroz
	Feijão			Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado com Pimentão	Carne Bovina em Tiras Refogada		Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango ao Molho de Tomate
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho		Salada de Escarola	Salada de Couve e Tomate

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Leite	Leite		Leite	Leite
	Biscoito	Bisnaguinha Integral com Patê de Frango		Biscoito	Flocos de Milho

Energia (kcal)	714	582		683	774
CHO (g)	103	77		92	118
PTN (g)	32	27		29	32
LPD (g)	20	19		22	19

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
688	97	30	20
	57%	17%	26%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.