



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO: CEMA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00			Biscoito e Suco de Uva Integral	Biscoito e Suco de Uva Integral	Banana

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz	Arroz	Arroz Integral
			Feijão	Feijão	Feijão
			Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Brócolis, Molho de Tomate e Cheiro Verde)	Filé de Sobrecoxa Refogado	Bife Bovino Acebolado
			Salada de Alface	Salada de Escarola	

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00			Maçã	Mamão	Biscoito e Suco de Uva Integral
--	--	--	------	-------	---------------------------------

Energia (kcal)			647	629	563
CHO (g)			114	101	92
PTN (g)			29	25	23
LPD (g)			8	13	11

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
613	102	25	11
	67%	16%	17%


Cíntia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140

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: CEMA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: SETEMBRO 2021


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito e Suco de Uva Integral	Pão com Ovo Mexido e Suco de Uva Integral		Bolo e Suco de Uva Integral	Mamão

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Macarrão de Arroz ao Sugo	Arroz	FERIADO	Arroz	Arroz Integral
		Feijão		Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada		Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada com Mandioca
	Salada de Repolho	Salada de Acelga		Salada de Pepino	Salada de Couve

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Maçã	Pera		Banana	Biscoito e Suco de Uva Integral
--	------	------	--	--------	---------------------------------

Energia (kcal)	485	639		529	892
CHO (g)	84	102		92	142
PTN (g)	19	29		23	34
LPD (g)	8	12		7	20

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
636	105	26	11
	67%	16%	17%


Cintia Cristina do Silva
Nutricionista da Unidade de Alimentação
e Nutrição Escolar - CRP - 34140

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: CEMA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: SETEMBRO 2021


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito e Suco de Uva Integral	Pão com Ovo Mexido e Suco de Uva Integral	Banana	Mamão	Bolo e Suco de Uva Integral

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Macarrão de Arroz ao Sugo	Arroz Integral	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Assada	Carne Bovina em Flocos Refogada
Salada de Acelga	Salada de Beterraba	Salada de Escarola	Salada de Alface	Salada de Pepino	

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Maçã	Pera	Biscoito e Suco de Uva Integral	Pão com Carne Bovina Moída Refogada e Suco de Uva Integral	Mamão
--	------	------	---------------------------------	--	-------

Energia (kcal)	507	754	591	623	638
CHO (g)	84	114	105	99	111
PTN (g)	19	39	23	29	25
LPD (g)	10	14	9	12	10

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
623	103	27	11
	66%	17%	17%


Cristina Aparecida de Souza
Nutricionista da Divisão de Alimentação
Escolar - Tel: 3404-1846

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: CEMA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: SETEMBRO/OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito e Suco de Uva Integral	Pão com Ovo Mexido e Suco de Uva Integral	Banana	Mamão	Biscoito e Suco de Uva Integral

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz	Macarrão de Arroz ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz Integral
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Flocos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada	Nuggets de Merluza Assado	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Salada de Escarola	Salada de Alface	Salada de Tomate

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Maçã	Pera	Pão com Frango Refogado Desfiado e Suco de Uva Integral	Biscoito e Suco de Uva Integral	Banana
--	------	------	---	---------------------------------	--------

Energia (kcal)	552	679	678	601	590
CHO (g)	97	97	122	100	102
PTN (g)	22	27	26	28	23
LPD (g)	8	19	10	9	11

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
620	104	25	11
	67%	16%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140

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