



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite		Leite	Leite
	Flocos de Milho	Pão com Ricota Caseira		Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão de Vegetais	FERIADO	Arroz Integral	Arroz
	Feijão			Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca	Frango Moído Refogado com Tomate		Sobrecoxa Refogado com Tomate	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu		Polenta	Batata Assada
				Salada de Alface	Salada de Repolho

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite		Leite	Leite
	Abacaxi	Maçã		Banana	Salada de Fruta (Banana, Mamão, Laranja e Aveia)

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz		Arroz	Macarrão
	Feijão	Feijão		Feijão	
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Cubos com Batata Doce		Fígado Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate
	Salada de Tomate	Salada de Beterraba		Salada de Vagem e Cenoura	Salada de Couve

Energia (kcal)	870	809		1163	990
CHO (g)	136	117		169	147
PTN (g)	34	39		65	40
LPD (g)	21	25		32	28
Vit. A (mcg)	419	420		8523	545
Vit. C (mg)	103	48		89	88
Ca (mg)	306	352		451	369
Fe (mg)	7	8		15	8

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
958	142	45	26
	58%	18%	24%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
2476	82	369	11

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FMDE, nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 12/09/2022	TERÇA 13/09/2022	QUARTA 14/09/2022	QUINTA 15/09/2022	SEXTA 16/09/2022
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite		
	Maçã	Pão com Ricota Caseira	Pão com Requeijão Caseiro		

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	FEIRADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Peito de Frango Refogado ao Molho Rose	Carne Bovina em Tiras Refogada com Tomate	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura		
	Salada de Batata, Cenoura e Ervilha	Salada de Beterraba	Salada de Escarola		

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite		
	Melancia	Maçã	Banana		

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz		
	Feijão	Feijão	Feijão		
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura	Peixe Refogado com Batata, Cenoura e Tomate		
	Salada de Abobrinha, Brócolis e Tomate	Polenta Salada de Chuchu	Salada de Alface		

Energia (kcal)	801	904	892		
CHO (g)	102	125	134		
PTN (g)	31	38	40		
LPD (g)	18	27	22		
Vit. A (mcg)	608	246	584		
Vit. C (mg)	53	39	58		
Ca (mg)	301	353	386		
Fe (mg)	7	8	8		

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
866	120	36	22
	58%	18%	24%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
479	50	346	8

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRM 34.140



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 19/09/2022	TERÇA 20/09/2022	QUARTA 21/09/2022	QUINTA 22/09/2022	SEXTA 23/09/2022
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Flocos de Milho	Pão com Ricota Caseira	Pão com Requeijão Caseiro	Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Cenoura e Tomate)	Filé de Peito de Frango Refogado com Tomate	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa Assada com Batata	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve	Salada de Repolho

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Abacaxi	Bolo de Frutas	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão		Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos com Tomate	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate
	Salada de Vagem e Tomate	Batata Doce Cozida	Salada de Brócolis	Salada de Couve Flor e Cenoura	Polenta Salada de Alface

Energia (kcal)	887	937	1096	907	883
CHO (g)	134	144	157	130	120
PTN (g)	33	35	61	38	38
LPD (g)	21	24	27	27	27
Vit. A (mcg)	465	698	8508	636	354
Vit. C (mg)	62	73	84	83	111
Ca (mg)	275	387	426	391	371
Fe (mg)	14	9	14	8	8

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
942	137	41	25
	57%	17%	26%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
2132	82	370	11

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRM 34.140



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pão com Ricota Caseira	Pão com Requeijão Caseiro	Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Tiras ao Molho Rose	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura	Moqueca de Peixe (Mandioca, Pimentão, Cheiro Verde e Tomate)	Carne Bovina em Cubos Acebolada	Carne Bovina em Tiras Refogada com Tomate
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Escarola	Salada de Pepino	Salada de Alface

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Melancia	Maçã	Banana	Maçã	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão	Pão com Frango Desfiado, Requeijão Caseiro, Cenoura Ralada e Alface
	Feijão	Feijão	Feijão		
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Frango Moído Refogado com Tomate e Cenoura	
	Salada de Batata, Cenoura e Ervilha	Salada de Abobrinha e Tomate	Salada de Alface	Salada de Couve	
					Salada de Fruta (Banana, Mamão, Laranja e Aveia)

Energia (kcal)	618	851	865	889	1156
CHO (g)	98	113	118	123	153
PTN (g)	21	38	31	43	52
LPD (g)	17	27	16	25	37
Vit. A (mcg)	299	502	403	689	369
Vit. C (mg)	43	61	50	88	106
Ca (mg)	276	366	302	417	482
Fe (mg)	6	8	6	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
896	121	37	24
	58%	17%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
385	61	343	8

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CME/INDE, nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.

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