



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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 01/03/2021	TERÇA 02/03/2021	QUARTA 03/03/2021	QUINTA 04/03/2021	SEXTA 05/03/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite Maçã	Leite Pera	Leite Banana	Leite Mamão	Leite Maçã


ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Cenoura e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Tomate	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Pepino	Salada de Cenoura	Salada de Chuchu	Mandioquinha Refogada	

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Suco Natural de Laranja	Leite	Leite
	Abacaxi	Goiaba	Maçã	Melancia	Banana

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogado
	Salada de Beterraba	Batata Doce Cozida	Abóbora Refogada	Vagem Refogada	Couve Refogada

Energia (kcal)	697	626	770	661	753
CHO (g)	98	86	124	87	111
PTN (g)	27	30	34	31	31
LPD (g)	22	18	17	21	21
Vit. A (mcg)	329	368	4079	323	360
Vit. C (mg)	53	45	129	76	54
Ca (mg)	317	276	303	302	304
Fe (mg)	8	6	9	7	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
701	101	31	20
	58%	17%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1092	72	301	7


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar

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.



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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 08/03/2021	TERÇA 09/03/2021	QUARTA 10/03/2021	QUINTA 11/03/2021	SEXTA 12/03/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina Moída Refogada com Tomate	Filé de Sobrecoxa Refogado	Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate e Cebola)	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Repolho	Vagem Refogada	Salada de Alface	Brócolis Refogado	Salada de Beterraba

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

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Ovo Cozido
	Salada de Chuchu	Espinafre Refogado	Salada de Couve-Flor	Salada de Cenoura	Batata Cozida

Energia (kcal)	630	674	706	647	748
CHO (g)	86	92	112	87	111
PTN (g)	28	31	31	32	31
LPD (g)	20	21	16	19	21
Vit. A (mcg)	267	294	321	493	300
Vit. C (mg)	59	39	50	80	44
Ca (mg)	283	306	300	311	303
Fe (mg)	6	7	7	7	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
681	98	31	19
	57%	18%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
335	54	301	7


Cintia Cristina 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; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 15/03/2021	TERÇA 16/03/2021	QUARTA 17/03/2021	QUINTA 18/03/2021	SEXTA 19/03/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Maçã


ALMOÇO Manhã: 10:00	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada com Tomate	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	File de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu	Salada de Escarola	Abobrinha Refogada	Espinafre Refogado

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

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	File de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Ovo Cozido
	Salada de Beterraba	Batata Doce Cozida	Abóbora Refogada	Salada de Cenoura	Couve Refogada

Energia (kcal)	650	672	726	660	737
CHO (g)	87	95	112	88	109
PTN (g)	28	32	32	30	31
LPD (g)	21	18	17	21	21
Vit. A (mcg)	316	352	3542	482	437
Vit. C (mg)	58	42	41	78	53
Ca (mg)	285	291	293	300	334
Fe (mg)	6	7	9	7	8

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
689	98	30	19
	57%	17%	26%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1026	55	301	18


Nutricionista do Curso 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; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 22/03/2021	TERÇA 23/03/2021	QUARTA 24/03/2021	QUINTA 25/03/2021	SEXTA 26/03/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite Maçã	Leite Pera	Leite Banana	Leite Mamão	Leite Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina Moída Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogado com Tomate	Fígado Bovino Acebolado	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Abóbora Refogada	Salada de Alface	Salada de Cenoura

LANCHE Tarde: 13:00	Leite Goiaba	Leite Melão	Leite Maçã	Leite Melancia	Leite Banana
------------------------	-----------------	----------------	---------------	-------------------	-----------------

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Ovo Cozido
	Mandioca Cozida	Batata Doce Cozida	Salada de Tomate	Vagem Refogada	Batata Cozida

Energia (kcal)	696	644	727	643	745
CHO (g)	101	86	114	87	111
PTN (g)	31	28	33	32	31
LPD (g)	19	21	17	18	21
Vit. A (mcg)	254	369	3983	373	411
Vit. C (mg)	54	47	44	77	44
Ca (mg)	295	278	292	306	304
Fe (mg)	7	96	152	7	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
691	100	31	19
	58%	17%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1077	53	295	8


LIMEIRA, 22 de Março de 2021
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CRN - 34146

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.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 29/03/2021	TERÇA 30/03/2021	QUARTA 31/03/2021	QUINTA 01/04/2021	SEXTA 02/04/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite Maçã	Leite Pera	Leite Banana	Leite Mamão	

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	FERIADO
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogado com Tomate	Carne Bovina Moída Refogada	Peito de Frango Refogado	
	Abobrinha Refogada	Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Cenoura	

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	
	Abacaxi	Goiaba	Maçã	Melancia	

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	
	Mandioquinha Refogada	Salada de Cenoura	Brócolis Refogado	Salada de Beterraba	

Energia (kcal)	700	626	708	651	
CHO (g)	99	84	108	88	
PTN (g)	30	28	33	32	
LPD (g)	21	20	17	19	
Vit. A (mcg)	309	3595	374	429	
Vit. C (mg)	55	46	46	76	
Ca (mg)	296	282	301	300	
Fe (mg)	7	8	7	7	

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	
685	98	31	20	
	57%	18%	25%	
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
1006	53	298	8	


LIMEIRA, 02 de Março de 2021.
Nutricionista: [Assinatura]

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.