



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: JUNHO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/06/2021	08/06/2021	09/06/2021	10/06/2021	11/06/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Frango, Tomate e Mandioca	Pão com Carne em Flocos ao Molho de Tomate	Arroz	Pão com Bife Bovino Acebola, Tomate e Alface
	Feijão			Feijão	
	Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Cenoura, Molho de Tomate e Cheiro Verde)			Filé de Sobrecoxa Refogado	
	Maçã	Banana	Salada de Chuchu	Mamão	
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	403	298	376	384	337
CHO (g)	73	48	73	60	58
PTN (g)	14	17	13	13	13
LPD (g)	6	4	4	6	6

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 35% do VET
360	63	15	6
	70%	16%	14%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
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: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: JUNHO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	14/06/2021	15/06/2021	16/06/2021	17/06/2021	18/06/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	Arroz	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Arroz
	Carne Bovina em Cubos Refogada		Feijão		Carne Bovina em Flocos Refogada
		Salada de Repolho	Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)		Salada de Alfaca
	Suco de Laranja	Maçã	Salada de Alfaca	Mamão	Salada de Beterraba
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	309	333	363	316	398
CHO (g)	49	61	65	59	62
PTN (g)	17	11	17	12	20
LPD (g)	5	6	4	4	8

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 35% do VET
344	59	15	5
	69%	18%	13%


Cintra Estiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar 6921 - 34150

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: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: JUNHO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	21/06/2021	22/06/2021	23/06/2021	24/06/2021	25/06/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Sopa de Macarrão, Carne Bovina em Cubos, Tomate e Mandioquinha	Arroz	Pão com Bife Bovino Acebolado, Tomate e Alface	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	Arroz
		Feijão			Feijão
		Peito de Frango Refogado	Banana	Mamão	Carne Bovina em Flocos Refogada
		Salada de Chuchu	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Salada de Pepino
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	232	358	430	235	386
CHO (g)	26	60	73	58	59
PTN (g)	16	19	16	11	19
LPD (g)	7	4	9	6	8

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 35% do VET
346	55	16	7
	64%	19%	17%


Nutricionista do Serviço de Alimentação
e Nutrição Escolar - 0911-2410

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: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: JUNHO/JULHO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/06/2021	29/06/2021	30/06/2021	01/07/2021	02/07/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Bovina em Flocos ao Molho de Tomate	Macarrão ao Sugo	Arroz	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Sopa de Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos, Mandioca e Cenoura
		Filé de Sobrecoxa Refogada	Feijão		
	Maçã	Salada de Repolho	Nuggets de Merluza Assado	Mamão	
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Salada de Escarola	Suco de Laranja	
		Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	329	326	476	316	378
CHO (g)	62	49	93	59	61
PTN (g)	12	14	15	12	19
LPD (g)	4	8	6	4	7

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 35% do VET
365	65	15	6
	71%	16%	14%

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR