



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 - ESCOLA 100% INTEGRAL
MÊS E ANO: DEZEMBRO


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Biscoito	Banana	Biscoito	Pera

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife Bovino Acebolado	Peito de Frango Refogado com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Fígado Bovino Acebolado	Nuggets de Merluza Assado	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Acelga com Tomate	Salada de Beterraba Maçã	Salada de Alface	Salada de Escarola Banana	Salada de Pepino Mamão

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Suco de Uva	Suco de Uva	Suco de Uva	Suco de Uva	Suco de Uva
	Pão com Frango Desfiado	Pão com Geléia	Pão com Carne Moída Refogada	Pão com Ovo Mexido	Bolo

Energia (kcal)	725	796	767	877	784
CHO (g)	108	131	119	148	130
PTN (g)	35	26	36	30	28
LPD (g)	16	18	16	19	16

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
790	127	31	17
	64%	17%	19%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CR: 34130

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 - ESCOLA 100% INTEGRAL
MÊS E ANO: DEZEMBRO

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito	Maçã	Biscoito	Banana	Maçã

ALMOÇO	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoca Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Carne Bovina com Mandioca	Filé de Sobrecoca Assada	Peito de Frango Refogado com Tomate	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Pepino	Salada de Cenoura	Salada de Alface Banana	Salada de Escarola	Salada de Pepino
Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30					

LANCHE	Suco de Uva	Suco de Uva	Suco de Uva	Suco de Uva	Suco de Uva
Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Pão com Ovo Mexido	Pão com Geléia	Pão com Frango Desfiado	Pão com Carne Moída Refogada	Bolo

Energia (kcal)	707	739	886	755	792
CHO (g)	103	122	140	122	135
PTN (g)	31	27	37	37	28
LPD (g)	17	15	18	13	16

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
776	124	32	16
	65%	16%	19%

Cintia Cristina da Silva
Nutricionista do Departamento de Alimentação
e Nutrição Escolar 0800-34323

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 - ESCOLA 100% INTEGRAL
MÊS E ANO: DEZEMBRO


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
LANCHE	Leite	Leite	Leite		
Manhã: 07:00 - 08:00					
Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito	Biscoito	Biscoito		

ALMOÇO	Arroz	Macarrão	Arroz	CONSELHO DE CICLO	RECESSO	
	Feijão		Feijão			
	Manhã: 10:00 - 11:30	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde			Filé de Sobrecoxa Assada
	Tarde: 12:00 - 13:30	Salada de Pepino	Salada de Cenoura			Salada de Repolho
	Maçã		Suco de Uva			

LANCHE	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral		
Manhã: 10:00					
Tarde: 14:00	Biscoito	Biscoito	Biscoito		

Energia (kcal)	738	626	805		
CHO (g)	100	80	115		
PTN (g)	30	30	30		
LPD (g)	23	21	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
723	99	30	23
	55%	17%	28%


Cintia Cristina 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.