



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: AGOSTO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Macarrão Vegetal ao Sugo	Arroz	Arroz Integral
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Ovos Primavera (Abobrinha, Brócolis, Cenoura, Tomate e Molho de Tomate)	Peito de Frango ao Molho de Tomate	Carne Bovina em Moída Refogada	Sobrecoxa Refogada com Mandioca	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu	Salada de Alface	Salada de Escarola	Batata Assada
			Banana	Mamão	Salada de Repolho

Energia (kcal)	455	401	486	539	476
CHO (g)	60	58	81	83	64
PTN (g)	22	26	26	24	26
LPD (g)	14	7	8	12	12

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
471	68	24	10
	59%	21%	21%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


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

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: AGOSTO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Torta de Ricota com Recheio de Frango	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado ao Molho de Tomate	Carne em Flocos Refogada	Carne Bovina em Tiras ao Molho Rose	Peito de Frango Acebolado	
	Salada de Beterraba	Salada de Cenoura	Salada de Escarola	Batata Assada	Salada de Pepino
			Banana	Salada de Alface	Mamão

Energia (kcal)	407	438	553	484	465
CHO (g)	59	57	76	65	74
PTN (g)	26	25	23	27	27
LPD (g)	7	11	19	12	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
469	66	26	11
	56%	22%	21%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 57 601


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

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: AGOSTO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão		Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Tiras Refogada
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Pepino	Salada de Repolho
			Banana	Arroz Doce	Mamão

Energia (kcal)	428	420	549	451	501
CHO (g)	55	62	92	63	73
PTN (g)	25	27	27	22	27
LPD (g)	11	7	9	12	12

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
470	69	26	10
	58%	22%	19%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 148

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: AGOSTO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Parafuso ao Sugo	Arroz	Arroz	Buraco Quente (Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate)
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Cenoura e Molho de Tomate)	Filé de Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Cenoura e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado	
	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Escarola Banana	Salada de Alfaca	

Energia (kcal)	458	368	559	385	500
CHO (g)	61	45	104	53	78
PTN (g)	26	21	25	26	24
LPD (g)	12	12	6	7	11

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
454	68	24	10
	60%	21%	20%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


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

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: AGOSTO SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022	01/09/2022	02/09/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz Integral	Macarrão Parafuso ao Molho Rose	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão		Feijão
	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Tiras Refogada	Filé de Sobrecoxa ao Molho de Tomate	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Acebolado
	Salada de Acelga	Abobrinha Refogada	Polenta	Salada de Escarola	Salada de Batata, Cenoura e Ervilha
		Salada de Repolho	Salada de Alface		Pavê de Maçã

Energia (kcal)	391	428	530	370	432
CHO (g)	59	55	75	118	67
PTN (g)	26	25	25	30	27
LPD (g)	7	11	14	11	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
430	75	27	10
	70%	25%	21%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 146

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