



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 - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00			Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
			Biscoito	Pão com Ovo Mexido	Biscoito

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz	Arroz Integral	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Cenoura e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Brócolis e Mandiocinha	Bife Bovino Acebolado
			Salada de Beterraba	Salada de Alface e Tomate	Salada de Escarola
			Maçã Suco de Uva Integral	Banana	Mamão

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00			Leite Integral	Suco de Uva Integral	Leite Integral
			Biscoito	Biscoito	Pão com Geléia

Energia (kcal)			843	848	820
CHO (g)			132	137	118
PTN (g)			28	36	36
LPD (g)			23	17	22

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
837	129	33	21
	62%	16%	22%


Cintia Cristina da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - Fone: 3404-1846

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 - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LANCHE	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito	Maçã	Banana	Pão com Geléia	Pão com Ovo Mexido

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz Integral	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina Moída Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura	Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Cenoura e Batata Doce	Carne Bovina em Flocos Acebolada
	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve e Tomate	Salada de Escarola
	Pera	Suco de Uva Integral	Maçã	Banana	Mamão

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Suco de Uva Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
	Pão com Frango Desfiado com Cenoura	Biscoito	Bolo	Biscoito	Maçã

Energia (kcal)	765	748	841	849	738
CHO (g)	118	111	144	133	98
PTN (g)	36	29	31	38	37
LPD (g)	16	21	17	19	22

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
765	113	35	19
	59%	18%	23%


Cintia Cristiane 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.



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 - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 15/11/2021	TERÇA 16/11/2021	QUARTA 17/11/2021	QUINTA 18/11/2021	SEXTA 19/11/2021
LANCHE		Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00		Biscoito	Banana	Pão com Ovo Mexido	Biscoito

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	FERIADO	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
		Peito de Frango Refogado com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa com Mandioca e Espinafre	Bife Bovino Acebolado
		Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Pepino
		Suco de Uva Integral	Maçã	Banana	Mamão

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00		Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Suco de Uva Integral
		Biscoito	Biscoito	Biscoito	Pão com Carne Bovina Moída Refogada

Energia (kcal)		722	707	855	839
CHO (g)		105	107	121	123
PTN (g)		30	32	38	38
LPD (g)		20	18	26	21

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
780	114	34	21
	58%	18%	24%

Cíntia Cristina da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar GRN - 34146

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 - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 22/11/2021	TERÇA 23/11/2021	QUARTA 24/11/2021	QUINTA 25/11/2021	SEXTA 26/11/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
	Biscoito	Maçã	Banana	Pão com Ovo Mexido	Pão com Geléia

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Flocos Refogada com Mandioquinha	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Nuggets de Merluza Assado	Peito de Frango Refogado com Tomate e Couve Flor	Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca e Tomate
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Acelga
	Maçã	Suco de Uva Integral	Maçã	Banana	Mamão

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Suco de Uva Integral	Leite Integral	Suco de Uva Integral	Leite Integral	Leite Integral
	Pão com Frango Desfiado com Tomate	Biscoito	Pão com Frango Desfiado com Cenoura	Maçã	Biscoito

Energia (kcal)	822	681	811	764	818
CHO (g)	129	98	141	113	119
PTN (g)	38	26	31	38	37
LPD (g)	16	21	14	19	23

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
780	119	34	19
	61%	17%	22%


Cristina de Sá
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - ENE - 24205

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 - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: NOVEMBRO - DEZEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 29/11/2021	TERÇA 30/11/2021	QUARTA 01/12/2021	QUINTA 02/12/2021	SEXTA 03/12/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Leite Integral Maçã	Leite Integral Biscoito Leite	Leite Integral Bolo	Leite Integral Banana	Leite Integral Pão com Ovo Mexido

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz Feijão	Macarrão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
	Bife Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Carne Bovina Moída Refogada com Brócolis e Tomate	Peito de Frango Refogado com Mandioca e Tomate	Carne Bovina em Flocos Refogada
Salada de Repolho	Salada de Acelga Maçã	Salada de Alface Banana	Salada de Pepino Maçã	Salada de Escarola Mamão	

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Suco de Uva Integral Pão com Frango Desfiado com Tomate	Leite Integral Biscoito	Leite Integral Maçã	Suco de Uva Integral Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Leite Integral Biscoito
--	--	----------------------------	------------------------	---	----------------------------

Energia (kcal)	724	683	843	798	804
CHO (g)	108	90	138	131	105
PTN (g)	35	28	34	36	39
LPD (g)	16	24	19	14	25

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
770	114 59%	35 18%	19 23%


Cintia Cristine 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.