



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: MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Maçã	Goiaba	Pão com Ovo Mexido	Banana

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Maçã	Pera	Maçã	Mamão	Maçã
---------------------------	------	------	------	-------	------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Omelete de Forno	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída Refogada	Sobrecoxa Refogada	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Cenoura e Aborinha	Salada de Chuchu	Salada de Alface	Salada de Couve	Saiada de Repolho Mamão

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva
	Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Biscoito	Pão com Sobrecoxa Acebolada	Biscoito	Pão de Forma com Patê de Frango

Energia (kcal)	842	598	731	778	875
CHO (g)	132	103	118	103	142
PTN (g)	32	17	32	36	31
LPD (g)	20	14	15	25	21

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
782	123	31	19
	63%	15%	22%


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: MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 14/03/2022	TERÇA 15/03/2022	QUARTA 16/03/2022	QUINTA 17/03/2022	SEXTA 18/03/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Maçã	Banana	Bisnaguinha com Margarina	Banana

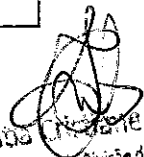
LANCHE 2 09:30 - 10:00	Maçã	Pera	Maçã	Banana	Mamão
---------------------------	------	------	------	--------	-------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado	Carne em Flocos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Acebolado
	Salada de Beterraba	Salada de Cenoura	Salada de Escarola	Salada de Acelga	Salada de Pepino

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva
	Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Biscoito	Pão com Carne Bovina em Flocos Acebolada	Biscoito	Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate

Energia (kcal)	801	647	732	898	782
CHO (g)	128	91	116	114	131
PTN (g)	35	28	28	34	36
LPD (g)	16	20	17	35	13

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) a 35% do VET
798	121	33	20
	61%	17%	22%


Lindalva da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRM - 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: MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Maçã	Banana	Pão de Forma com Requeijão	Maçã

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Maçã	Pera	Maçã	Mamão	Banana
---------------------------	------	------	------	-------	--------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão 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 Flocos Refogada
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve	Salada de Repolho Mamão

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva
	Pão com Frango no Molho de Tomate	Biscoito	Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Biscoito	Pão com Sobrecoxa Acebolada

Energia (kcal)	812	628	657	738	819
CHO (g)	126	93	99	93	135
PTN (g)	35	28	33	32	35
LPD (g)	18	17	15	27	15

Composição Nutricional (Média Semanal)				
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	a 35% do VET	25
755	114	33	18	
	60%	18%	22%	


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: MARÇO/ ABRIL 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito	Maçã	Banana	Maçã	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Maçã	Pera	Maçã	Mamão	Banana
---------------------------	------	------	------	-------	--------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Caçarola (Carne Bovina com Mandioca e Cenoura)	Peito de Frango Refogado	Peixe Refogado com Batata, Tomate e Cheiro Verde	Carne Bovina Moída Refogada
	Salada de Acelga		Salada de Pepino	Salada de Escarola	Abobrinha Refogada

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva	Leite	Suco de Uva
	Pão com Frango no Molho de Tomate	Biscoito	Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Bolo	Pão com Patê de Frango e Requeijão

Energia (kcal)	790	478	763	790	921
CHO (g)	122	84	132	132	142
PTN (g)	33	13	32	29	33
LPD (g)	19	9	12	16	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	
752	123	29	16	
	65%	15%	20%	


Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar CRN - 34190

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