



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - 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 Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pão com Requeijão Caseiro	Banana	Pão com Ovo Mexido	Pão com Ricota Caseira

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Omelete de Forno	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída Refogada com Tomate e Cenoura	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Flocos Acebolada
	Salada de Cenoura e Abobrinha	Salada de Chuchu	Salada de Alface	Salada de Couve	Salada de Repolho

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Abacaxi	Melão	Goiaba	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Fígado Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada
	Salada de Beterraba	Batata Doce Cozida	Abóbora Refogada	Salada de Tomate	Salada de Vagem e Cenoura

Energia (kcal)	722	890	674	905	880
CHO (g)	105	127	102	125	120
PTN (g)	28	40	31	41	38
LPD (g)	22	24	17	27	27
Vit. A (mcg)	302	532	626	3578	425
Vit. C (mg)	65	50	116	55	100
Ca (mg)	313	350	279	382	365
Fe (mg)	7	8	6	11	8

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
897	117	36	23
	57%	17%	26%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1185	86	350	8

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; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - 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 Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pão com Ovo Mexido	Banana	Pão com Ricota Caseira	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado	Carne em Flocos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura	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 Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Melancia	Pera	Golaba	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada	Peixe Refogado com Batata	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída Refogada com Tomate e Cenoura
	Abobrinha Refogada	Salada de Chuchu	Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada de Couve-Flor

Energia (kcal)	801	894	679	895	811
CHO (g)	102	119	100	129	112
PTN (g)	31	40	29	40	39
LPD (g)	18	28	19	25	23
Vit. A (mcg)	608	580	540	319	455
Vit. C (mg)	53	40	110	43	111
Ca (mg)	301	376	284	345	360
Fe (mg)	7	9	6	8	8

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
828	115	37	23
	58%	18%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
546	77	341	8

Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar CRN - 54140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL  
MÊS E ANO: MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 21/03/2022	TERÇA 22/03/2022	QUARTA 23/03/2022	QUINTA 24/03/2022	SEXTA 25/03/2022
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pão com Ovo Mexido	Banana	Pão com Ricota Caseira	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão		Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebado	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve	Salada de Repolho

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Filé de Sobrecoxa Refogada
	Abóbora Refogada	Batata Doce Cozida	Salada de Brócolis		Salada de Pepino

Energia (kcal)	719	915	720	888	875
CHO (g)	106	129	111	126	118
PTN (g)	29	43	32	37	38
LPD (g)	21	24	17	27	27
Vit. A (mcg)	471	572	3548	479	329
Vit. C (mg)	41	67	47	60	100
Ca (mg)	277	389	291	357	361
Fe (mg)	7	9	8	8	8

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
832	118	36	23
	58%	17%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1017	61	332	8

Nutricionista: [Nome] [Assinatura]  
C.R.N. 123456789

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL  
MÊS E ANO: MARÇO/ABRIL 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 28/03/2022	TERÇA 29/03/2022	QUARTA 30/03/2022	QUINTA 31/03/2022	SEXTA 01/04/2022
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pão com Requeijão Caseiro	Banana	Pão com Ovo Mexido	Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura	Caçarola (Carne Bovina com Mandioca e Cenoura)	Peito de Frango Refogado	Peixe Refogado com Batata, Cheiro Verde e Tomate )	Carne Moída Refogada
	Salada de Acelga		Salada de Pepino	Salada de Escarola	

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Melão	Melancia	Maçã	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Macarrão	Arroz	Pão com Frango Desfiado e Requeijão
	Feijão	Feijão		Feijão	
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Flocos Refogada com Tomate e Cenoura	Peito de Frango Refogado	
	Salada de Repolho	Salada de Chuchu	Salada de Couve	Salada de Alface	

Energia (kcal)	681	873	750	853	799
CHO (g)	95	119	117	121	128
PTN (g)	29	38	33	40	33
LPD (g)	21	27	19	23	17
Vit. A (mcg)	508	550	661	494	374
Vit. C (mg)	63	59	93	47	114
Ca (mg)	299	370	331	400	352
Fe (mg)	6	8	7	8	8

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
791	116	35	23
	58%	18%	24%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
466	72	346	8

Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar CRN - 34149

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.