



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: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão de Vegetais ao Sugo	FERIADO	Arroz Integral	Arroz
	Feijão			Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca	Frango Moído Refogado com Tomate		Sobrecoxa ao Molho de Tomate	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu		Polenta	Batata Assada
				Salada de Alface	Salada de Repolho
				Banana	Mamão

Energia (kcal)	522	344		611	549
CHO (g)	77	47		102	82
PTN (g)	26	24		25	28
LPD (g)	12	7		12	13

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
502	78	26	10
	62%	20%	18%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar

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: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Peito de Frango Refogado ao Molho Rose	Carne Bovina em Tiras Refogada com Tomate	Sobrecoxa Refogada com Tomate		
	Salada de Batata, Cenoura e Ervilha	Salada de Beterraba	Salada de Escarola Maçã		

Energia (kcal)	406	390	321		
CHO (g)	58	48	39		
PTN (g)	26	24	19		
LPD (g)	7	11	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
373	48	23	10
	52%	25%	23%

  
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: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 19/09/2022	TERÇA 20/09/2022	QUARTA 21/09/2022	QUINTA 22/09/2022	SEXTA 23/09/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Arroz	Macarrão ao Molho Rose	Arroz
	Feijão		Feijão		Feijão
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Cenoura e Molho de Tomate)	Filé de Peito de Frango Refogado com Tomate	Torta de Ricota com Recheio de Frango	Sobrecoxa de Frango Assada com Batata	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Alface Banana	Salada de Couve	Salada de Repolho Mamão

Energia (kcal)	458	363	549	410	501
CHO (g)	61	51	92	53	73
PTN (g)	26	21	27	23	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
456	66	24	10
	61%	20%	19%

  
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: SETEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Parafuso ao Sugo	Arroz	Arroz	Pão Hot Dog com Patê de Frango, Requeijão Caseiro, Cenoura Ralada e Alface
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Carne Bovina em Tiras ao Molho Rose	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate	Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Cenoura e Cheiro Verde)	Carne Bovina em Cubos Acebolada	
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Escarola Banana	Salada de Alface	Salada de Fruta (Banana, Maça, Mamão e Laranja)

Energia (kcal)	458	368	559	385	643
CHO (g)	61	45	104	53	84
PTN (g)	26	21	25	26	19
LPD (g)	12	12	6	7	27

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
483	69	23	13
	58%	19%	23%

  
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.