




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: MAIO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/05/2021	04/05/2021	05/05/2021	06/05/2021	07/05/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	CONSELHO	Macarrão ao Sugo	Pão com Carne Bovina em Flocos ao Molho de Tomate	Arroz	Pão com Bife Bovino Acebolado, Tomate e Alface
		Peito de Frango Refogado		Filé de Sobrecoxa Refogado	
		Salada de Pepino	Banana	Salada de Chuchu	Mamão
		Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	0	298	376	384	337
CHO (g)	0	48	73	60	58
PTN (g)	0	17	13	13	13
LPD (g)	0	4	4	6	6

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
360	63	15	6
	70%	16%	14%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRP - 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: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: MAIO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 10/05/2021	TERÇA 11/05/2021	QUARTA 12/05/2021	QUINTA 13/05/2021	SEXTA 14/05/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	Arroz	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Arroz
	Carne Bovina em Cubos Refogada		Feijão		Feijão
	Salada de Repolho	Maçã	Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)	Mamão	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Salada de Alface	Suco de Laranja	Salada de Beterraba
			Suco de Laranja		Suco de Laranja

Energia (kcal)	309	333	363	316	398
CHO (g)	49	61	65	59	62
PTN (g)	17	11	17	12	20
LPD (g)	5	6	4	4	8

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
344	59	15	5
	69%	18%	13%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Unidade 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: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: MAIO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/05/2021	18/05/2021	19/05/2021	20/05/2021	21/05/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Arroz	Pão com Omelete com Cebola e Tomate	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	Arroz
		Feijão			Carne Bovina em Flocos Refogada
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Banana	Mamão	Salada de Pepino
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	232	358	430	235	386
CHO (g)	26	60	73	58	59
PTN (g)	16	19	16	11	19
LPD (g)	7	4	9	6	8

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
346	55	16	7
	64%	19%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar
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: MAIO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/05/2021	25/05/2021	26/05/2021	27/05/2021	28/05/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Bovina em Flocos ao Molho de Tomate	Arroz	Macarrão ao Molho de Salsicha	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Arroz
		Feijão			Feijão
		Filé de Sobrecoxa Refogada			Carne Bovina em Cubos Refogada com Batata
	Maçã	Salada de Escarola	Salada de Repolho	Mamão	
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	329	476	326	316	378
CHO (g)	62	93	49	59	61
PTN (g)	12	15	14	12	19
LPD (g)	4	6	8	4	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
365	65	15	6
	71%	16%	14%


Círcia 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: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: MAIO JUNHO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/05/2021	01/06/2021	02/06/2021	03/06/2021	04/06/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Desfiada e Vinagrete	Macarrão ao Sugo	Arroz	FERIADO	REUNIÃO PEDAGÓGICA
		Filé de Sobrecoxa Refogada	Feijão		
	Maçã	Bife Bovino Acebolado	Salada de Alface		
	Suco de Laranja	Salada de Acelga	Suco de Laranja		
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja		

Energia (kcal)	336	327	365	0	0
CHO (g)	61	49	59	0	0
PTN (g)	12	15	20	0	0
LPD (g)	5	8	5	0	0

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
346	57	16	6
	66%	18%	16%


Coordenadora do SCAE
Prof. Luciana da Divisão de Alimentação
e Alimentação Escolar GRN - 3020

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