



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: DEZEMBRO

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Manhã: 08:00	Pera	Maçã	Banana	Mamão	Banana

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Flocos Refogada com Mandioca	Peito de Frango Refogado com Tomate, Cenoura e Cheiro Verde	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Assado	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Acelga com Tomate	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Pepino

LANCHE	Leite	Leite	Suco de Uva	Leite	Leite
Tarde: 13:00	Maçã	Pera	Maçã	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão		Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Refogada com Tomate	Filé de Sobrecoxa Refogado
	Abóbora Refogada	Batata Doce Cozida	Salada de Tomate	Salada de Cenoura, Vagem e Mandioquinha	Salada de Couve Manteiga

Energia (kcal)	689	666	718	612	555
CHO (g)	100	94	121	78	77
PTN (g)	30	28	30	30	23
LPD (g)	19	20	13	20	17
Vit. A (mcg)	332	373	3377	445	419
Vit. C (mg)	37	42	28	77	48
Ca (mg)	288	274	172	295	297
Fe (mg)	7	6	7	6	7

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
648	94	28	17
	58%	17%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
989	46	265	7

Cintia Cristiane 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; 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:

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Manhã: 08:00	Pera	Maçã	Banana	Mamão	Banana


ALMOÇO Manhã: 10:00	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina Refogada com Tomate	Filé de Sobrecoxa Refogado	Peixe Refogado com Cenoura, Tomate e Cebola	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Pepino	Salada de Cenoura	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Pepino

LANCHE	Suco de Uva	Leite	Leite	Leite	Leite
Tarde: 13:00	Maçã	Pera	Maçã	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Omelete com Espinafre
	Batata Doce Cozida	Salada de Acelga	Salada de Couve-Flor	Salada de Brócolis	Salada de Tomate

Energia (kcal)	667	712	633	645	644
CHO (g)	95	101	92	83	83
PTN (g)	28	30	30	31	29
LPD (g)	20	21	16	21	21
Vit. A (mcg)	438	410	310	376	342
Vit. C (mg)	48	40	45	78	75
Ca (mg)	289	296	297	310	311
Fe (mg)	6	7	6	7	8

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
670	93	30	20
	56%	18%	27%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
420	60	304	7


Cintia Cordeiro de Sá
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - (031) - 3404

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:

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite		
	Maçã	Pera	Maçã		

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	CONSELHO DE CICLO	RECESSO
	Feijão		Feijão		
	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Filé de Sobrecoxa Refogado		
	Salada de Pepino	Salada de Cenoura	Salada de Repolho		

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Suco de Uva		
	Pera	Maçã	Pera		

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz		
	Feijão	Feijão	Feijão		
	Carne Bovina Refogada com Tomate	Peito de Frango com Brócolis	Carne Bovina em Flocos Acebolada		
	Salada de Tomate	Salada de Pepino	Salada de Alface		

Energia (kcal)	560	603	620		
CHO (g)	76	79	77		
PTN (g)	31	30	30		
LPD (g)	17	19	21		
Vit. A (mcg)	245	371	295		
Vit. C (mg)	32	39	37		
Ca (mg)	278	275	289		
Fe (mg)	7	6	7		

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
604	77	30	19
	51%	20%	29%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
304	36	280	7


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - CRP - 54510

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.