



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

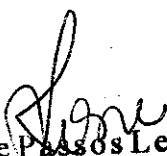
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz Integral
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre	Carne Bovina Moída Refogada	Peito de Frango Refogado com Couve Flor	Carne Bovina em Tiras Acebolada	Sobrecoxa ao Molho de Tomate
	Salada de Cenoura, Brócolis e Abobrinha	Salada de Chuchu Maçã	Salada de Escarola Banana	Salada de Couve Mamão	Polenta Salada de Repolho

Energia (kcal)	448	433	548	507	521
CHO (g)	58	71	95	73	74
PTN (g)	23	24	30	28	24
LPD (g)	14	7	7	12	14

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
491	74	25	11
	61%	20%	19%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


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: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	FERIADO	Arroz	Macarrão ao Sugo
	Feijão			Feijão	
	Bife Bovino Acebolado	Frango Moído Refogado		Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina Moída Refogada
	Batata Assada	Salada de Repolho, Cenoura Ralada e Maçã		Salada de Alface, Rúcula e Tomate	Salada de Frutas (Abacaxi, Melão, Mamão e Banana)
	Salada de Tomate, Cenoura e Ervilha			Banana	

Energia (kcal)	443	339		582	428
CHO (g)	65	46		92	69
PTN (g)	22	23		19	24
LPD (g)	10	7		13	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
448	68	22	9
	61%	20%	19%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


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

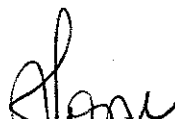
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Pepino	Salada de Chuchu Maçã	Salada de Repolho Banana	Salada de Couve Mamão	Salada de Almeirão e Tomate

Energia (kcal)	453	452	552	540	430
CHO (g)	60	76	94	82	55
PTN (g)	26	25	27	26	25
LPD (g)	11	7	9	13	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
485	73	26	10
	60%	21%	19%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 148

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: OUTUBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	PONTO FACULTATIVO
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Cenoura e Molho de Tomate)		Feijão	Feijão	
	Salada de Chuchu	Filé de Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Mandioca, Molho de Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	Peito de Frango Acebolado	
		Salada de Beterraba	Salada de Escarola	Salada de Pepino	
	Maçã	Banana	Mamão		

Energia (kcal)	458	474	559	456	
CHO (g)	61	73	104	72	
PTN (g)	26	21	25	27	
LPD (g)	12	12	6	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
487	77	25	9
	63%	20%	17%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


Cintia Christian 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: OUTUBRO - NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado com Pimentão	Carne Bovina em Tiras Refogada	Filé de Sobrecoxa Acebolada	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango ao Molho de Tomate
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho Maçã	Salada de Pepino Banana	Salada de Escarola Mamão	Salada de Couve e Tomate

Energia (kcal)	408	460	578	499	403
CHO (g)	59	68	94	118	57
PTN (g)	26	24	25	30	27
LPD (g)	7	11	13	12	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
469	79	26	10
	63%	20%	17%


Ione Passos Leme
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 52 601


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 54 140

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