



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 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão	Pão com Carne Bovina Moída Refogada com Cenoura e Tomate	Arroz Integral	Pão com Bife Bovino Acebolado, Tomate e Alface
	Feijão			Feijão	
	Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Tomate		Filé de Sobrecoxa Refogado	
	Salada de Acelga	Salada de Pepino	Banana	Salada de Escarola	Mamão
	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral

Energia (kcal)	391	319	397	414	358
CHO (g)	67	52	77	66	62
PTN (g)	14	17	13	17	13
LPD (g)	7	4	4	8	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
376	65	15	6
	70%	16%	14%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar CRN - 24140

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 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	REUNIÃO PEDAGÓGICA	FERIADO	Arroz	Macarrão a Bolonhesa	Arroz
			Feijão		Feijão
			Nuggets de Merluza Assado	Salada de Frutas (Banana, Maçã e Mamão)	Bife Bovino Acebolado
			Salada de Repolho	Bolo de Chocolate	Salada de Alface
			Maçã		Mamão
			Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral

Energia (kcal)			405	571	407
CHO (g)			73	102	63
PTN (g)			14	20	19
LPD (g)			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) 15 a 35% do VET
461	79	19	8
	70%	16%	14%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar - C.A.N. - 24169

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 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 18/10/2021	TERÇA 19/10/2021	QUARTA 20/10/2021	QUINTA 21/10/2021	SEXTA 22/10/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão	Pão com Peito de Frango Acebolado	Arroz	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	Arroz Integral
	Carne Bovina em Cubos Refogada com Tomate		Feijão		Feijão
			Figado Bovino Acebolado		Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Acelga	Maçã	Salada de Escarola	Mamão	Salada de Pepino
	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Banana Suco de Uva Integral

Energia (kcal)	232	345	374	346	407
CHO (g)	26	66	62	62	63
PTN (g)	16	12	20	11	19
LPD (g)	7	4	6	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
341	56	16	6
	65%	19%	16%

  
Cíntia 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: OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 25/10/2021	TERÇA 26/10/2021	QUARTA 27/10/2021	QUINTA 28/10/2021	SEXTA 29/10/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Moída Refogada com Tomate e Cebola	Macarrão	Arroz	Pão com Peito de Frango Acebolado	Arroz
		Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate	Feijão		Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)
	Maçã	Salada de Repolho	Salada de Escarola	Banana	Salada de Alface
	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Mamão Suco de Uva Integral

Energia (kcal)	350	347	477	392	407
CHO (g)	66	53	93	77	65
PTN (g)	12	14	18	13	20
LPD (g)	4	8	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
394	71	16	5
	72%	16%	12%

  
Cristiane da Silva  
Nutricionista do Programa de Alimentação  
e Nutrição Escolar - 0201 - 2021

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