



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: OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 04/10/2021	TERÇA 05/10/2021	QUARTA 06/10/2021	QUINTA 07/10/2021	SEXTA 08/10/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz Integral
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Tomate	Carne Bovina Moída Refogada com Cenoura	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Acelga	Salada de Pepino	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Couve Manteiga

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Abacaxi	Melão	Maçã	Melancia	Banana

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogado
	Salada de Cenoura	Batata Doce Cozida	Abóbora Refogada	Vagem Refogada	Mandioquinha Cozida

Energia (kcal)	705	626	838	661	753
CHO (g)	98	86	126	87	111
PTN (g)	29	30	35	31	31
LPD (g)	22	18	23	21	21
Vit. A (mcg)	377	368	965	323	360
Vit. C (mg)	57	45	59	76	54
Ca (mg)	324	276	413	302	304
Fe (mg)	8	6	9	7	8

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
716	101	31	21
	57%	17%	26%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
478	58	324	7

Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar - CRIE - 01110

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: OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 11/10/2021	TERÇA 12/10/2021	QUARTA 13/10/2021	QUINTA 14/10/2021	SEXTA 15/10/2021
LANCHE Manhã: 08:00			Leite Pera	Leite Banana	Leite Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	REUNIÃO PEDAGÓGICA	FERIADO	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Pimentão e Cebola)	Filé de Sobrecoxa Assada	Bife Bovino Acebolado
			Salada de Repolho	Salada de Vagem, Mandioquinha e Cenoura	Salada de Alface

LANCHE Tarde: 13:00			Leite Melão	Suco de Uva Integral Salada de Frutas (Abacaxi, Banana, Maçã e Mamão)	Leite Melancia
------------------------	--	--	----------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------

JANTAR Tarde: 15:00			Arroz Feijão	Macarrão	Arroz Feijão
			Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada com Tomate	Peito de Frango Refogado
			Salada de Cenoura	Salada de Brócolis e Couve Flor	Salada de Beterraba

Energia (kcal)			628	692	662
CHO (g)			93	95	94
PTN (g)			30	31	32
LPD (g)			15	22	18
Vit. A (mcg)			372	391	281
Vit. C (mg)			39	67	38
Ca (mg)			292	304	286
Fe (mg)			6	8	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
661	94 57%	31 19%	19 25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
348	48	294	7

Cláudia Aparecida da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
Educação

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: OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 18/10/2021	TERÇA 19/10/2021	QUARTA 20/10/2021	QUINTA 21/10/2021	SEXTA 22/10/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite Maçã	Leite Pera	Leite Banana	Leite Mamão	Leite Banana

ALMOÇO Manhã: 10:00	Macarrão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Integral Feijão	Arroz Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada com Tomate	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada com Mandioca	Carne Bovina em Fiocos Refogada
	Salada de Acelga	Salada de Pepino	Salada de Escarola	Salada de Couve Manteiga	Salada de Alface

LANCHE Tarde: 13:00	Leite Abacaxi	Leite Melão	Leite Maçã	Leite Melancia	Leite Mamão
------------------------	------------------	----------------	---------------	-------------------	----------------

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado
	Salada de Beterraba	Batata Doce Cozida	Abóbora Refogada	Aborinha Refogada	Espinafre Refogado

Energia (kcal)	650	672	726	660	718
CHO (g)	87	95	112	88	108
PTN (g)	28	32	32	30	33
LPD (g)	21	18	17	21	18
Vit. A (mcg)	316	352	3542	482	398
Vit. C (mg)	58	42	41	78	53
Ca (mg)	285	291	293	300	316
Fe (mg)	6	7	9	7	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
685	98	31	19
	57%	18%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1018	57	297	7

  
Cinzia 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: OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 25/10/2021	TERÇA 26/10/2021	QUARTA 27/10/2021	QUINTA 28/10/2021	SEXTA 29/10/2021
LANCHE Manhã: 08:00	Leite Maçã	Leite Pera	Leite Banana	Leite Mamão	Leite Maçã


ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina Moída Refogada com Couve Flor	Filé de Sobrecoxa Refogado com Tomate	Peixe Refogado com Tomate, Cenoura e Mandioquinha	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Alface

LANCHE Tarde: 13:00	Leite Abacaxi	Leite Melão	Leite Maçã	Leite Melancia	Leite Banana
------------------------	------------------	----------------	---------------	-------------------	-----------------

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

Energia (kcal)	696	644	723	643	743
CHO (g)	101	86	117	87	110
PTN (g)	31	28	31	32	31
LPD (g)	19	21	16	18	20
Vit. A (mcg)	254	369	820	373	372
Vit. C (mg)	54	47	48	77	44
Ca (mg)	295	278	301	306	285
Fe (mg)	7	7	7	7	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
690	100	31	19
	58%	17%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
438	54	293	7

  
Cristina Aparecida 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; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.