



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - ESCOLA 100% INTEGRAL  
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 01/11/2021	TERÇA 02/11/2021	QUARTA 03/11/2021	QUINTA 04/11/2021	SEXTA 05/11/2021
LANCHE			Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00			Biscoito	Biscoito	Biscoito

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz	Arroz Integral	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Cenoura e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Brócolis e Mandioca	Bife Bovino Acebolado
			Salada de Beterraba	Salada de Alface e Tomate	Salada de Escarola
			Maçã	Banana	Mamão

LANCHE			Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral
Manhã: 10:00 Tarde: 14:00			Pão com Carne Bovina Moída com Molho de Tomate	Pão com Ovo Mexido	Pão com Geléia

Energia (kcal)			728	783	840
CHO (g)			113	114	137
PTN (g)			30	32	18
LPD (g)			17	21	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
784	121	31	19
	63%	16%	21%

**Cintia Cristiane da Silva**  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar

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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - ESCOLA 100% INTEGRAL  
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 08/11/2021	TERÇA 09/11/2021	QUARTA 10/11/2021	QUINTA 11/11/2021	SEXTA 12/11/2021
LANCHE	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito	Maçã	Banana	Biscoito	Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Macarrão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Integral Feijão	Arroz Feijão
	Carne Bovina Moída Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cenoura	Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Cenoura e Batata Doce	Carne Bovina em Flocos Acebolada
	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve e Tomate	Salada de Escarola
	Pera		Maçã	Banana	Mamão

LANCHE	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Leite Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral
Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Pão com Frango Desfiado com Cenoura	Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Bolo	Pão com Geléia	Pão com Ovo Mexido

Energia (kcal)	764	744	823	851	758
CHO (g)	118	110	139	147	116
PTN (g)	36	33	31	33	33
LPD (g)	16	18	17	15	17

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
768	120	34	17
	62%	18%	20%

  
Cintia Crisóstomo 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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - ESCOLA 100% INTEGRAL  
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 15/11/2021	TERÇA 16/11/2021	QUARTA 17/11/2021	QUINTA 18/11/2021	SEXTA 19/11/2021
LANCHE		Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00		Biscoito	Banana	Biscoito	Biscoito

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	FERIADO	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
		Peito de Frango Refogado com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa com Mandioca e Espinafre	Bife Bovino Acebolado
		Salada de Acelga	Salada de Alface Maçã	Salada de Escarola Banana	Salada de Pepino Mamão

LANCHE		Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral
Manhã: 10:00 Tarde: 14:00		Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Pão com Frango Desfiado com Tomate	Pão com Ovo Mexido	Pão com Carne Bovina Moída com Molho de Tomate

Energia (kcal)		762	764	783	839
CHO (g)		116	123	117	123
PTN (g)		35	37	32	38
LPD (g)		17	14	21	21

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
787	120	35	18
	61%	18%	21%

  
Cibria Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Ração Escolar (301-3425)

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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - ESCOLA 100% INTEGRAL  
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LANCHE	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Biscoito	Maçã	Banana	Maçã	Biscoito

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Flocos Refogada com Mandioquinha	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Nuggets de Merluza Assado	Peito de Frango Refogado com Tomate e Couve Flor	Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca e Tomate
	Salada de Beterraba Maçã	Salada de Repolho	Salada de Alface Maçã	Salada de Escarola Banana	Salada de Acelga Mamão

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral
	Pão com Frango Desfiado com Tomate	Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Pão com Frango Desfiado com Cenoura	Pão com Ovo Mexido	Pão com Geléia

Energia (kcal)	834	677	822	783	841
CHO (g)	131	100	143	132	140
PTN (g)	38	31	32	34	32
LPD (g)	16	17	14	14	18

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
792	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	25 a 35% do VET
	129	33	16
	63%	17%	20%

  
**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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - ESCOLA 100% INTEGRAL  
MÊS E ANO: NOVEMBRO - DEZEMBRO 2021


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
	Maçã	Biscoito Leite	Maçã	Banana	Biscoito

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Carne Bovina Moída Refogada com Brócolis e Tomate	Peito de Frango Refogado com Mandioca e Tomate	Carne Bovina em Flocos Refogada
Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Pepino	Salada de Escarola	
	Maçã	Banana	Maçã	Mamão	

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Leite Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral
	Pão com Frango Desfiado com Tomate	Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Bolo	Pão com Carne Bovina Moída Refogada	Pão com Ovo Mexido

Energia (kcal)	723	788	843	798	824
CHO (g)	108	116	138	131	124
PTN (g)	35	33	34	37	35
LPD (g)	16	21	19	14	20

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
795	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	25 a 35% do VET
	123	35	18
	62%	17%	21%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar (1078 - 34240)

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