



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: MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Macarrão ao Sugo	Pão com Sobrecoxa ao Molho de Tomate	Arroz
	Feijão	Feijão			Feijão
	Omelete de Forno	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída Refogada		Bife Bovino Acebolado
	Salada de Cenoura e Abobrinha	Salada de Chuchu	Salada de Alface Banana	Suco de Uva	Salada de Repolho Mamão

Energia (kcal)	448	388	486	543	504
CHO (g)	58	55	81	80	73
PTN (g)	23	25	26	24	26
LPD (g)	14	7	8	13	12

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
473	69	25	10
	59%	21%	20%

Cintia 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: MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Macarrão ao Sugo	Pão com Carne Bovina em Cubos ao Molho de Tomate	Arroz
	Feijão	Feijão			Feijão
	Peito de Frango Refogado	Carne em Flocos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada		Peito de Frango Acebolado
	Salada de Beterraba	Salada de Cenoura	Salada de Escarola	Suco de Uva	Salada de Pepino
Maçã		Banana			

Energia (kcal)	371	492	473	608	356
CHO (g)	51	73	74	100	47
PTN (g)	25	25	22	29	25
LPD (g)	7	11	12	10	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
460	69	25	9
	60%	22%	18%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34005

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

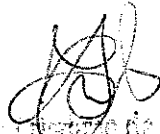
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão ao Sugo	Pão com Carne Bovina em Flocos e Vinagrete (Tomate, Cebola e Pimentão)
	Feijão	Feijão	Feijão		
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada	
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve	
Maçã		Banana	Suco de Uva		

Energia (kcal)	393	473	513	335	613
CHO (g)	47	78	84	37	96
PTN (g)	24	26	27	20	28
LPD (g)	11	7	9	12	13

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
465	68	25	10
	59%	22%	19%


Carla Cristina da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
Educação - 194 - 3 183

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: MARÇO/ABRIL 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Arroz	Pão Integral com Patê de Frango e Requeijão
		Feijão	Feijão	Feijão	
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Caçarola (Carne Bovina com Mandioca e Cenoura)	Peito de Frango Refogado	Peixe Refogado com Batata, Tomate e Cheiro Verde	Suco de Uva
	Salada de Acelga	Maçã	Salada de Pepino Banana	Salada de Escarola Mamão	

Energia (kcal)	368	527	530	485	647
CHO (g)	48	83	92	84	82
PTN (g)	24	26	28	24	18
LPD (g)	10	10	7	6	27

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
512	77	23	12
	60%	18%	22%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CBN - 34148

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