



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: OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
	Maçã	Biscoito	Banana	Mamão	Flocos de Milho

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz Integral	
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão	
		Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado Refogado com Tomate	Carne Moída Refogada com Cenoura	Filé de Sobrecoxa Refogado	Bife Bovino Acebolado
		Salada de Acelga	Salada de Pepino	Salada de Alface Maçã	Salada de Escarola Mamão	Salada de Couve Banana

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 Refogado	Pão com Carne Bovina Refogada com Cenoura	Pão com Frango Refogado	Pão com Ovo Mexido

Energia (kcal)	716	695	774	709	904
CHO (g)	114	84	124	105	148
PTN (g)	30	39	38	34	40
LPD (g)	15	22	14	18	16

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
760	115	36	17
	61%	19%	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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - ESCOLA 100% INTEGRAL
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
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00			Leite Integral Maçã	Leite Integral Bolo de Chocolate	Leite Integral Banana

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	REUNIÃO PEDAGÓGICA	FERIADO	Arroz	Macarrão a Bolonhesa	Arroz
			Feijão		Feijão
			Nuggets de Merluza Assado		Bife Bovino Acebolado
			Salada de Repolho	Salada de Frutas (Banana, Maçã e Mamão)	Salada de Alface
			Maçã		Mamão

LANCHE Manhã: 10:00 Tarde: 14:00			Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral
			Pão com Frango Refogado	Pão com Carne Moída Refogada com Tomate	Pão com Frango Refogado

Energia (kcal)			732	904	761
CHO (g)			120	147	117
PTN (g)			30	37	37
LPD (g)			14	18	16

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


Cintia Aparecida da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar (CRN - 01020)

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: 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: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Leite Integral Maçã	Leite Integral Biscoito	Leite Integral Banana	Leite Integral Flocos de Milho	Leite Integral Mamão

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz Integral	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada com Tomate	Peito de Frango Refogado com Brócolis	Fígado Bovino Acebollado	Filé de Sobrecoxa Refogado com Mandioca	Carne Bovina em Flocos Refogada
		Salada de Pepino Maçã	Salada de Escarola	Salada de Couve Manteiga Maçã	Salada de Alface Banana

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 Refogado	Pão com Geléia	Pão com Frango Refogado com Tomate	Pão com Ovo Mexido	Pão com Carne Moída Refogada com Cenoura

Energia (kcal)	678	772	764	891	728
CHO (g)	100	127	123	149	104
PTN (g)	33	31	37	35	36
LPD (g)	16	14	14	18	18

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
767	120	34	16
	63%	18%	19%


Cinthia Rosine da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34146

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: OUTUBRO 2021


REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021
LANCHE	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral	Leite Integral
Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:00 - 16:00	Maçã	Biscoito	Banana	Flocos de Milho	Mamão

ALMOÇO Manhã: 10:00 - 11:30 Tarde: 12:00 - 13:30	Arroz	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina Moída Refogada com Couve Flor	Filé de Sobrecoxa Refogada com Tomate	Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Alface
	Maçã		Maçã	Banana	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 Refogado	Pão com Ovo Mexido	Pão com Carne Bovina Refogada com Cenoura	Pão com Geléia	Pão com Frango Refogado

Energia (kcal)	723	726	806	913	724
CHO (g)	113	104	140	169	109
PTN (g)	37	30	35	34	38
LPD (g)	14	21	13	12	16

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	25 a 35% do VET
779	127	34	15
	65%	18%	17%


Coordenadora de Serviços
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - GRN - 34148

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