



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: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
LANCHE Manhã: 08:00			Leite Pera	Leite Banana	Leite Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	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 Mandioquinha	Bife Bovino Acebolado
			Salada de Beterraba	Salada de Alface e Tomate	Salada de Escarola

LANCHE Tarde: 13:00			Leite Maçã	Leite Mamão	Leite Banana
------------------------	--	--	---------------	----------------	-----------------

JANTAR Tarde: 15:00			Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Peito de Frango Refogado com Espinafre	Carne Bovina em Cubos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogado
			Salada de Abóbora com Salsa	Couve Refogada	Salada de Cenoura, Vagem e Couve Flor

Energia (kcal)			703	701	747
CHO (g)			99	102	298
PTN (g)			29	33	31
LPD (g)			22	19	22
Vit. A (mcg)			452	442	290
Vit. C (mg)			54	93	45
Ca (mg)			333	319	297
Fe (mg)			8	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
717	103	31	21
	58%	17%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
395	64	316	8


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; 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: 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 Manhã: 08:00	Leite Maçã	Leite Pera	Leite Banana	Leite Mamão	Leite Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	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

LANCHE Tarde: 13:00	Leite Abacaxi	Leite Melão	Suco de Uva Integral Maçã	Leite Banana	Leite Mamão
------------------------	------------------	----------------	------------------------------	-----------------	----------------

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Flocos Acebolada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Ovo Cozido
	Refogado de Legumes Abobrinha, Cenoura e Brócolis	Salada de Acelga	Salada de Vagem e Couve-Flor	Salada de Abóbora com Salsa	Salada de Tomate

Energia (kcal)	646	684	641	660	689
CHO (g)	89	93	303	87	95
PTN (g)	29	30	30	30	30
LPD (g)	20	21	16	21	21
Vit. A (mcg)	495	295	315	570	370
Vit. C (mg)	66	43	46	89	77
Ca (mg)	300	295	303	314	317
Fe (mg)	6	7	7	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
664	92	30	20
	55%	18%	27%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
409	64	306	7

Cintia Aparecida 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.



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: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
LANCHE		Leite	Leite	Leite	Leite
Manhã: 08:00		Pera	Banana	Mamão	Maçã


ALMOÇO Manhã: 10:00	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	Salada de Escarola	Salada de Pepino

LANCHE		Leite	Suco de Uva Integral	Leite	Leite
Tarde: 13:00		Melão	Maçã	Abacaxi	Banana

JANTAR Tarde: 15:00		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Carne Bovina em Cubos Refogada com Batata Doce	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Peito de Frango Refogado
		Salada de Cenoura, Vagem e Tomate	Abóbora Refogada	Brócolis Refogado	Couve Refogada

Energia (kcal)		628	714	668	722
CHO (g)		84	122	89	108
PTN (g)		30	30	31	32
LPD (g)		19	12	21	18
Vit. A (mcg)		425	3443	377	356
Vit. C (mg)		46	25	95	54
Ca (mg)		287	172	321	303
Fe (mg)		6	7	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
683	101	31	17
	59%	18%	23%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1150	55	271	7


Cláudia Aparecida de Souza
Nutricionista do Serviço de Alimentação
CNPq nº 3043

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: 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	Leite	Leite	Leite	Leite
Manhã: 08:00	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	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	Peixe ao Molho de Tomate	Peito de Frango Refogado com Tomate e Couve Flor	Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca e Tomate
	Salada de Beterraba	Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Acelga

LANCHE	Leite	Leite	Suco de Uva Integral	Leite	Leite
Tarde: 13:00	Abacaxi	Melão	Maçã	Banana	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada com Batata Doce	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Omelete de Forno com Espinafre
	Refogado de Abobrinha e Cenoura	Salada de Abóbora com Salsa	Salada de Couve Flor, Tomate e Vagem	Salada de Pepino	Salada de Alface

Energia (kcal)	707	630	730	625	667
CHO (g)	102	83	127	82	90
PTN (g)	31	28	29	31	29
LPD (g)	20	21	12	18	21
Vit. A (mcg)	419	341	220	311	387
Vit. C (mg)	56	45	38	73	40
Ca (mg)	302	278	190	306	310
Fe (mg)	7	6	5	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
672	97	30	19
	57%	18%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
336	50	276	7

Cinda Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - 011-3417/9

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: 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: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Maçã

ALMOÇO Manhã: 10:00	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

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

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Cubos Refogada	Ovo Cozido a Moda (Salpicado com Vinagrete)
	Salada de Mandioquinha com Salsa	Salada de Cenoura	Brócolis Refogado	Salada de Beterraba	Salada de Alface

Energia (kcal)	702	626	708	704	689
CHO (g)	98	84	108	103	95
PTN (g)	30	28	33	33	30
LPD (g)	21	20	17	19	21
Vit. A (mcg)	256	3595	374	299	323
Vit. C (mg)	55	46	46	77	41
Ca (mg)	298	282	301	297	309
Fe (mg)	7	8	6	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
686	98	31	20
	57%	18%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
986	60	300	8

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar (111-3310)

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.