



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: DEZEMBRO

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
	06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021	
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Pão com Filé de Sobrecosta Desfiado, Alface e Tomate	Arroz	
	Feijão		Feijão		Feijão	
	Bife Bovino Acebolado	Peito de Frango Refogado com Tomate, Cenoura e Cheiro Verde	Fígado Bovino Acebolado		Bife Bovino Acebolado	
	Salada de Acelga com Tomate	Salada de Beterraba	Salada de Escarola		Suco de Uva	Salada de Pepino
		Maçã	Suco de Uva		Banana	Mamão

Energia (kcal)	301	292	390	296	334
CHO (g)	38	41	64	38	46
PTN (g)	19	15	19	17	20
LPD (g)	8	8	6	8	8

Composição Nutricional (Média Semanal)				
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 35% do VET	15 a
322	45	18	8	
	58%	23%	19%	

Cláudia Aparecida do Espírito Santo
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: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO
MÊS E ANO: DEZEMBRO

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa Refogada com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Carne Bovina com Mandioca	Nuggets de Merluza	Peito de Frango Refogado com Tomate	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Pepino	Salada de Cenoura	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Pepino
	Suco de Uva		Banana		Maçã

Energia (kcal)	361	384	388	294	334
CHO (g)	55	65	71	38	46
PTN (g)	17	20	15	18	20
LPD (g)	7	4	6	8	8

Composição Nutricional (Média Semanal)				
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) a 35% do VET	15
352	55	18	7	
	60%	22%	18%	


Cintia Cristina 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: DEZEMBRO

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 20/12/2021	TERÇA 21/12/2021	QUARTA 22/12/2021	QUINTA 23/12/2021	SEXTA 24/12/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão	Arroz	CONSELHO DE CICLO	RECESSO
	Feijão		Feijão		
	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Filé de Sobrecoxa Assada		
	Salada de Pepino	Salada de Cenoura	Salada de Repolho		
	Maçã		Suco de Uva		

Energia (kcal)	237	221	380		
CHO (g)	28	27	66		
PTN (g)	15	17	20		
LPD (g)	8	5	4		

Composição Nutricional (Média Semanal)				
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 15% do VET	10 a LPD (g) 35% do VET	15 a
328	52	19	5	
	65%	23%	12%	


Circulação de Siga
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - CNM - 31149

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