



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: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	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
			Maçã Suco de Uva Integral	Banana	Mamão Suco de Uva

Energia (kcal)			399	504	445
CHO (g)			69	88	73
PTN (g)			14	19	20
LPD (g)			7	9	8

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
449	76	18	8
	66%	17%	17%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar - C.R. 74140

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

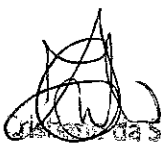
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO  
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão	Arroz	Arroz	Pão com Frango Desfiado, Cenoura e Alface	Arroz
		Feijão	Feijão		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)		Carne Bovina em Flocos Acebolada
	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Suco de Uva Integral	Salada de Escarola
	Pera	Suco de Uva Integral	Maçã	Banana	Mamão

Energia (kcal)	263	414	320	392	336
CHO (g)	38	66	55	77	47
PTN (g)	17	17	17	13	20
LPD (g)	5	8	4	4	8

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
345	57	17	6
	65%	20%	15%

  
Cíntia 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: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 15/11/2021	TERÇA 16/11/2021	QUARTA 17/11/2021	QUINTA 18/11/2021	SEXTA 19/11/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	FERIADO	Macarrão	Arroz	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	Arroz
			Feijão		Feijão
		Peito de Frango Refogado com Tomate, Cenoura, Cebola e Cheiro Verde	Fígado Bovino Acebolado		Bife Bovino Acebolado
		Salada de Acelga	Salada de Alface	Banana	Salada de Pepino
		Suco de Uva Integral	Maçã	Suco de Uva Integral	Mamão

Energia (kcal)		322	326	401	334
CHO (g)		53	50	76	46
PTN (g)		17	19	12	20
LPD (g)		4	6	6	8

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
346	56	17	6
	65%	20%	15%

  
**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

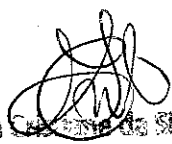
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO  
MÊS E ANO: NOVEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Macarrão	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
		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
	Maçã	Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Acelga
	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Maçã	Banana	Mamão

Energia (kcal)	350	347	340	361	337
CHO (g)	66	53	59	61	49
PTN (g)	12	14	14	21	20
LPD (g)	4	8	6	4	8

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
347	58	16	6
	66%	18%	16%

  
Cintia Casanova de Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar (CRP 17149)

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: NOVEMBRO - DEZEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 29/11/2021	TERÇA 30/11/2021	QUARTA 01/12/2021	QUINTA 02/12/2021	SEXTA 03/12/2021	
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão	Arroz	Pão com Frango Desfiado, Cenoura e Alface	Arroz	
	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		Carne Bovina em Flocos Refogada	
	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Alface		Mamão	Salada de Escarola
	Suco de Uva Integral	Maçã	Banana		Suco de Uva Integral	Mamão

Energia (kcal)	409	283	368	337	335
CHO (g)	64	39	61	63	46
PTN (g)	19	15	21	12	20
LPD (g)	8	8	5	4	8

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
347	54	17	6
	64%	20%	16%

  
**Cintia Cristina da Silva**  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar - CRM - 36143

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