



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: FEVEREIRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Macarrão ao Sugo	Pão com Carne Bovina em Tiras ao Molho de Tomate	Arroz
	Feijão	Feijão			Feijão
	Peito de Frango Refogado ao Molho de Tomate	Carne em Flocos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogada		Peito de Frango Acebolado
	Salada de Beterraba	Salada de Cenoura	Salada de Escarola	Goiaba	Salada de Pepino
	Maçã	Banana	Suco de Uva		

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 - 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: FEVEREIRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
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 ao Molho de Tomate	Fígado Bovino Acebolado	Filé de Sobrecoxa Refogada	
	Salada de Chuchu	Salada de Beterraba Maçã	Salada de Alface Banana	Salada de Couve	

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) a 15% do VET	LPD (g) 15 a 35% do VET
465	68	25	10
	59%	22%	19%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar (6501-3414)

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: FEVEREIRO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Arroz	Arroz	Buraco Quente (Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate)
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Cenoura e Molho de Tomate)	Filé de Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Pimentão, Cheiro Verde e Molho de Tomate)	Peito de Frango Refogado	
		Salada de Acelga	Salada de Escarola	Salada de Pepino	Suco de Uva
	Maçã	Banana			

Energia (kcal)	388	420	523	348	521
CHO (g)	48	61	96	46	80
PTN (g)	24	20	24	25	28
LPD (g)	10	12	6	7	9

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) a 15% do VET	LPD (g) 15 a 35% do VET
440	66	24	9
	60%	22%	18%


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: FEVEREIRO/ MARÇO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/02/2022	01/03/2022 CARNAVAL	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Pão com Carne Desfiada ao Molho de Tomate	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão		Feijão
	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Filé de Sobrecoxa ao Molho de Tomate com Batata	Banana	Peito de Frango Acebolado
	Salada de Acelga	Salada de Repolho			Suco de Uva
	Maçã		Mamão		

Energia (kcal)	444	393	367	668	432
CHO (g)	71	47	46	118	67
PTN (g)	26	25	21	30	27
LPD (g)	7	11	11	9	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
461	70	26	9
	60%	22%	18%


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.