



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: MAIO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Pão com Sobrecoxa ao Molho de Tomate	Arroz
	Feijão	Feijão			Feijão
	Nuggets de Frango Assado	Peito de Frango ao Molho de Tomate	Carne Bovina Moída Refogada		Carne Bovina em Cubos Refogada
	Salada de Chuchu e Cebola	Polenta	Salada de Alface	Suco de Uva	Salada de Repolho
	Maçã		Banana	Mamão	

Energia (kcal)	569	467	486	616	428
CHO (g)	59	62	81	98	55
PTN (g)	9	27	26	26	25
LPD (g)	51	7	8	13	11

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
513	77	22	18
	59%	17%	24%

  
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: MAIO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Macarrão de Vegetais ao Sugo	Pão com Carne Bovina em Tiras Acebolada, Alface e Tomate	Arroz
	Feijão	Feijão			Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Bife Bovino Acebolado	Frango Moído Refogado	Suco de Uva	Peito de Frango Acebolado
	Salada de Beterraba	Salada de Pepino Maçã	Salada de Escarola Banana		Salada de Couve

Energia (kcal)	407	512	510	521	403
CHO (g)	59	77	82	79	57
PTN (g)	26	26	22	27	27
LPD (g)	7	11	12	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
488	74	25	10
	61%	21%	18%

  
Cláudia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar CRN - 34148

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: MAIO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022
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 com Mandioca e Salsa	Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Peito de Frango Desfiado	
		Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Couve	
	Maçã	Banana		Mamão	
					Suco de Uva

Energia (kcal)	409	509	549	372	613
CHO (g)	52	86	92	44	96
PTN (g)	25	27	27	22	28
LPD (g)	10	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
489	77	26	9
	63%	21%	16%

  
Diretora Secretária de Educação  
Municipal da Divisão de Alimentação  
Educação - Limeira - SP - 13.240-000

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: MAIO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo	Arroz	Arroz	Pão com Patê de Frango, Cenoura Ralada e Alface	
	Feijão		Feijão	Feijão		
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Abobrinha e Molho de Tomate)	Filé de Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Pimentão, Cheiro Verde e Molho de Tomate)	Peito de Frango Refogado		Suco de Uva
		Salada de Acelga	Salada de Escarola	Salada de Beterraba		
	Maçã	Banana	Mamão			

Energia (kcal)	439	457	559	480	521
CHO (g)	59	69	104	77	82
PTN (g)	26	21	25	27	18
LPD (g)	10	12	6	7	27

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
516	78	23	12
	61%	18%	21%

  
**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: MAIO/JUNHO 2022

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Pão com Carne Moída ao Molho de Tomate	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão		Feijão
	Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Tiras Refogada	Peito de Frango Refogado ao Molho de Tomate		Filé de Sobrecoxa Assada
	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Alface	Mamão	Salada de Batata, Ervilha, Tomate e Cenoura
	Maçã		Banana	Suco de Uva	

Energia (kcal)	480	428	577	594	471
CHO (g)	79	55	94	118	75
PTN (g)	26	25	25	30	28
LPD (g)	7	11	12	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
510	84	27	9
	63%	21%	16%

  
Cláudia Creusim de 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.