




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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021		
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo	Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Arroz	Pão com Bife Bovino Acebolado, Tomate e Alface		
	Feijão			Feijão			
	Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Cenoura, Molho de Tomate e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado		Filé de Sobrecoxa Refogado			
	Maçã	Salada de Pepino		Banana		Salada de Chuchu	Mamão
	Suco de Laranja	Suco de Laranja		Suco de Laranja		Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	403	298	376	384	337
CHO (g)	73	48	73	60	58
PTN (g)	14	17	13	13	13
LPD (g)	6	4	4	6	6

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 30% do VET
360	63	15	6
	70%	16%	14%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 24148

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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Pão com Sobrecoca Refogada e Vinagrete	Arroz	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Arroz
			Feijão		Feijão
	Carne Bovina Moída Refogada		Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)		Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Repolho	Maçã	Salada de Alface	Mamão	Salada de Beterraba
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	309	333	363	316	398
CHO (g)	49	61	65	59	62
PTN (g)	17	11	17	12	20
LPD (g)	5	6	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 30% do VET
344	59	15	5
	69%	18%	13%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CAN - 34046

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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Arroz	Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	Arroz
		Feijão			Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado			Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu	Banana	Mamão	Salada de Pepino
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	232	358	376	235	386
CHO (g)	26	60	73	58	59
PTN (g)	16	19	13	11	19
LPD (g)	7	4	4	6	8

Composição Nutricional (Média Semanal)				
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) a 30% do VET	15
317	55	16	6	
	64%	19%	17%	


Cristiane dos Santos
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CSN - 84148

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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Macarrão ao Sugo	Arroz	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Arroz
		Filé de Sobrecoxa Refogada	Feijão		Feijão
	Maçã	Salada de Repolho	Nuggets de Merluza	Salada de Escarola	Carne Bovina em Cubos Refogada com Batata
	Suco de Laranja	Salada de Repolho	Salada de Escarola	Mamão	Suco de Laranja
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja

Energia (kcal)	329	326	476	316	378
CHO (g)	62	49	93	59	61
PTN (g)	12	14	15	12	19
LPD (g)	4	8	6	4	7

Composição Nutricional (Média Semanal)				
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) a 30% do VET	15
365	65	15	6	
	71%	16%	14%	

Diretora da Divisão de Alimentação Escolar
LIMEIRA - SP

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: MARÇO DE 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/03/2021	30/03/2021	31/03/2021	01/04/2021	02/04/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Desfiada e Vinagrete	Macarrão ao Sugo	Arroz	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	FERIADO
		Filé de Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina Moída Refogada		
	Maçã	Salada de Acelga	Salada de Alface	Mamão	
	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	Suco de Laranja	

Energia (kcal)	336	327	365	316	
CHO (g)	61	49	59	59	
PTN (g)	12	15	20	12	
LPD (g)	5	8	5	4	

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 30% do VET
346	57	16	6
	66%	18%	16%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CREA - 34140

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