



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: JULHO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/07/2021	20/07/2021	21/07/2021	22/07/2021	23/07/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Sopa de Macarrão, Feijão, Carne Bovina, Tomate e Mandioca	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Filé de Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada	Filé de Sobrecoxa Refogado	Bife Bovino Acebolado
		Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	
		Maçã	Pera		Bolo

Energia (kcal)	232	271	390	341	290
CHO (g)	26	38	61	51	36
PTN (g)	16	20	21	18	19
LPD (g)	7	5	8	8	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
304	42	19	7
	55%	25%	20%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CAV - 34149

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: JULHO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/07/2021	27/07/2021	28/07/2021	29/07/2021	30/07/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Sopa de Macarrão, Feijão, Carne Bovina, Abobrinha e Tomate	Arroz	Arroz	Sopa de Macarrão, Feijão, Sobrecoxa, Abóbora e Escarola	Arroz
		Feijão	Feijão		Feijão
		Peito de Frango Refogado	Fígado Bovino Acebolado		Carne Bovina em Flocos Refogada
		Salada de Acelga	Salada de Escarola		Salada de Pepino
			Banana		Mamão

Energia (kcal)	234	270	374	236	298
CHO (g)	27	38	62	36	37
PTN (g)	17	19	20	18	19
LPD (g)	6	4	6	3	7

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
282	40	17	5
	55%	27%	18%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
a Divisão Escolar

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