



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: SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021	
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz	Arroz	Pão com Bife Bovino Acebolado, Tomate e Alface	
			Feijão	Feijão		
			Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Brócolis, Molho de Tomate e Cheiro Verde)	Filé de Sobrecoxa Refogado	Salada de Alface	Banana
			Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	

Energia (kcal)			380	414	358
CHO (g)			65	66	62
PTN (g)			13	17	13
LPD (g)			6	8	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 35% do VET
384	64	14	7
	67%	16%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 3900

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: SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Pão com Sobrecoxa Refogada e Vinagrete	FERIADO	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Arroz Integral
	Carne Bovina Moída Refogada				Feijão
		Salada de Repolho		Pera	Banana
	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral		Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral

Energia (kcal)	330	354		337	419
CHO (g)	53	65		63	66
PTN (g)	17	11		12	20
LPD (g)	5	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
360	62	15	5
	69%	17%	14%


Cíntia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
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: SETEMBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Macarrão ao Sugo	Arroz Integral	Pão com Carne Bovina 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 Beterraba	Banana	Mamão	Salada de Pepino
	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral

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) 15 a 35% do VET
346	55	16	7
	64%	19%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 10000

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução GD/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: SETEMBRO/OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Pão com Carne Bovina Refogada	Macarrão ao Sugo	Arroz	Pão com Peito de Frango ao Molho de Tomate	Arroz Integral
		Filé de Sobrecoxa Refogada	Feijão		Feijão
	Maçã	Salada de Repolho	Nuggets de Merluza Assado	Salada de Escarola	Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca
	Suco de Uva Integral	Salada de Repolho	Salada de Escarola	Mamão	Salada de Tomate
	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral

Energia (kcal)	350	347	497	337	399
CHO (g)	66	53	97	63	65
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) 15 a 35% do VET
386	69	15	6
	71%	16%	13%


Cintia Cristiane do Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição

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