



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 06/03/2023	TERÇA 07/03/2023	QUARTA 08/03/2023	QUINTA 09/03/2023	SEXTA 10/03/2023
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Biscoito Polvilho	Pão com Ovo Mexido	Pão com Patê de Cenoura Vegano	Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjerição	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Ovos a Primavera (Abobrinha, Brócolis, Cenoura, Tomate e Cheiro Verde)	Frango Moído Refogado	Carne Bovina em Flocos Acebolada	Sobrecoxa Refogada	Peixe Refogado com Mandioquinha, Cenoura, Tomate e Cheiro Verde
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu, Cenoura, Ervilha, Cebola e Cheiro Verde	Batata Assada Salada de Alface e Rúcula	Couve Refogada Salada de Beterraba	Salada de Tomate com Manjerição

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Melancia	Maçã	Abacate e Banana	Pera	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina Moída Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Sobrecoxa Refogada
	Salada de Repolho	Salada de Abóbora e Vagem	Salada de Escarola	Salada de Pepino	Salada de Almeirão

Energia (kcal)	760	872	830	885	868
CHO (g)	97	118	127	120	124
PTN (g)	29	42	37	41	37
LPD (g)	28	25	24	26	25
Vit. A (mcg)	527	572	407	302	365
Vit. C (mg)	58	54	67	41	108
Ca (mg)	331	374	381	375	374
Fe (mg)	7	9	9	9	8

Composição nutricional (Média semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
843	117	37	26
	56%	18%	26%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
434	65	367	8


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 13/03/2023	TERÇA 14/03/2023	QUARTA 15/03/2023	QUINTA 16/03/2023	SEXTA 17/03/2023
LANCHE Manhã: 08:00	Suco de Uva	Leite	iogurte	Leite	Leite
	Ovo Mexido / Pera	Pão com Requeijão Caseiro	Flocos de Milho	Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz Integral	Macarrão Vegetal ao Sugo com Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata Doce, Chuchu e Molho de Tomate)	Frango Moído Refogado	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina Moída Refogada
	Salada de Acelga	Salada de Cenoura, Tomate, Ervilha, Cebola e Cheiro Verde	Batata Assada		Repolho Refogado com Cenoura
		Salada de Alface e Rúcula	Salada de Berinjela, Cebola, Tomate e Salsa	Salada de Couve Manteiga	

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Maçã	Melão	Banana com Aveia	Uva	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina Moída Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate	Sobrecoxa Refogada
	Salada de Beterraba	Abobrinha Refogada	Salada de Almeirão	Salada de Escarola	Salada de Couve Flor

Energia (kcal)	796	784	830	901	932
CHO (g)	122	112	139	123	138
PTN (g)	35	36	41	43	42
LPD (g)	19	22	13	25	24
Vit. A (mcg)	276	663	469	659	456
Vit. C (mg)	24	56	50	53	121
Ca (mg)	198	353	436	391	369
Fe (mg)	6	8	19	9	8

Composição nutricional (Média semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
848	126	39	21
	57%	18%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
505	61	349	10

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRM 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 20/03/2023	TERÇA 21/03/2023	QUARTA 22/03/2023	QUINTA 23/03/2023	SEXTA 24/03/2023
LANCHE Manhã: 08:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Pão de Queijo	Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro	Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro

ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz Integral	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa Refogada com Manjeriço	Carne Bovina Moida com Espinafre e Tomate	Peito de Frango Refogado Abobrinha Refogada	Carne Bovina em Tiras com Mandioca e Cebola	Peito de Frango Refogado com Brócolis
	Salada de Abóbora, Chuchu e Cheiro Verde	Salada de Repolho	Salada de Escarola	Salada de Almeirão	Salada de Pepino

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Abacaxi	Maçã	Abacate e Banana	Caqui	Mamão

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina Moida Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Flocos Refogada
	Salada de Mandioquinha e Salsa	Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada de Couve

Energia (kcal)	870	851	889	819	931
CHO (g)	112	113	126	135	133
PTN (g)	32	42	45	37	45
LPD (g)	34	25	28	16	24
Vit. A (mcg)	301	703	752	215	747
Vit. C (mg)	49	56	69	65	145
Ca (mg)	346	374	420	426	435
Fe (mg)	7	9	9	19	9

Composição nutricional (Média semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
872	124	40	25
	57%	18%	25%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
543	77	400	11

Cintia Crisliane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
LANCHE Manhã: 08:00	Suco de Uva	Leite	Leite	Leite	Leite
	Ovo Mexido / Maçã	Pão com Patê de Cenoura Vegano	Pão com Ovo Mexido	Pão com Requeijão Caseiro	Pão com Ovo Mexido


ALMOÇO Manhã: 10:00	Arroz	Macarrão ao Sugo com Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Acebolado	Carne Bovina Moída Refogada	Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	Omelete com Espinafre
	Abobrinha Refogada				
Salada de Beterraba	Salada de Batata, Vagem, Cenoura e Cheiro Verde	Salada de Escarola e Cebola	Salada de Pepino com Manjericão	Salada de Tomate	

LANCHE Tarde: 13:00	Leite	Leite	Leite	Leite	Suco de Uva
	Melão	Maçã	Banana	Caqui	Beirute (Pão Sírio com Frango Desfiado, Alface e Cenoura Ralada)

JANTAR Tarde: 15:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão ao Sugo com Manjericão
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Carne Bovina em Cubos Refogada	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída Refogada ao Molho	Peito de Frango Refogado	Frango Moído Refogado
	Salada de Repolho	Salada de Chuchu	Salada de Alface	Salada de Couve	Salada de Pepino

Energia (kcal)	797	918	888	951	1106
CHO (g)	103	119	122	137	163
PTN (g)	33	43	38	43	50
LPD (g)	28	30	27	26	27
Vit. A (mcg)	247	587	445	758	409
Vit. C (mg)	48	51	43	150	99
Ca (mg)	330	380	370	444	363
Fe (mg)	7	9	8	9	9

Composição nutricional (Média semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
932	129	41	28
	55%	18%	27%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
489	78	377	8


Cintia Custódio da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação Escolar
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020; Até 3 anos deve ser oferecido a fórmula infantil e a partir de 3 anos o composto lácteo.