



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: ABRIL 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango em Cubos Refogado com Cenoura e Chuchu	Bife Bovino Acebolado	Tilápia Empanada Assada	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Sobrecoxa em Cubos Refogada
		Salada de Acelga	Salada Refrescante (Pepino, Tomate, Cebola, Abacate, e Cheiro Verde)	Salada de Almeirão	Salada de Beterraba
Melão	Maçã	Banana	Caqui	Mamão	

Energia (kcal)	425	521	593	634	514
CHO (g)	66	80	93	107	77
PTN (g)	26	26	19	27	24
LPD (g)	6	11	14	12	12

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
537	85	24	11
	63%	18%	19%

  
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.



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: ABRIL 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão com Almôndegas de Frango com Molho de Tomate e Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife a Rolê Bovino Cozido	Salada de Repolho	Omelete com Espinafre	Carne em Flocos Acebolada	Peito de Frango em Cubos com Batata e Mandioquinha
	Salada de Pepino	Salada de Tomate	Salada de Couve Manteiga		
	Pera	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	544	388	602	550	460
CHO (g)	77	50	97	86	75
PTN (g)	27	16	26	27	27
LPD (g)	15	14	14	12	6

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
509	77	25	12
	61%	19%	20%

  
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.



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: ABRIL 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Abobrinha e Batata Doce	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Fígado Bovino Acebolado	Carne Bovina Moída Refogada	Peito de Frango em Cubos Refogado
		Salada de Acelga	Salada de Alface	Salada de Beterraba	Salada de Berinjela e Tomate
Abacaxi	Maçã	Banana	Caqui	Mamão	

Energia (kcal)	486	514	549	419	463
CHO (g)	82	79	92	59	74
PTN (g)	27	23	27	26	27
LPD (g)	11	12	9	8	7

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
486	77	26	9
	63%	21%	16%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRN34 140

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: ABRIL 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moida)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	Peito de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem	Carne em Flocos Acebolada	
	Salada de Repolho	Salada de Alface			Salada de Rúcula e Tomate
	Laranja Ponkan	Maçã	Banana	Caqui	Suco de Uva

Energia (kcal)	423	237	545	493	966
CHO (g)	55	51	100	85	107
PTN (g)	22	6	25	26	54
LPD (g)	12	3	6	6	34

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
533	80	27	12
	60%	20%	20%

  
**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.



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: ABRIL - MAIO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	FERIADO	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão		Feijão	Feijão
	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate e Manjericão	Sobrecoxa em Cubos Refogada		Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Peito de Frango em Cubos com Batata
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu		Salada de Escarola	Salada de Pepino
	Melão	Maçã		Caqui	Mamão

Energia (kcal)	506	423		517	495
CHO (g)	77	55		76	81
PTN (g)	20	22		26	28
LPD (g)	14	12		12	7

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
485	72	24	11
	60%	20%	20%

  
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.