



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Laranja	Maçã	Banana	Pera	Mamão
---------------------------	---------	------	--------	------	-------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Ovos a Primavera (Abobrinha, Brócolis, Cenoura, Tomate e Cheiro Verde)	Frango Moído Refogado	Bife Bovino Acebolado	Sobrecoxa Refogada	Tilápia Empanada Assada
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu, Cenoura, Ervilha, Cebola e Cheiro Verde	Batata Assada	Couve Refogada	Salada de Tomate com Manjericão
		Salada de Alface e Rúcula	Salada de Beterraba		

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Pão Hot Dog com Frango Desfiado e Cenoura	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Bisnaguinha com Requeijão Caseiro	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Pão Hot Dog com Frango Moído ao Molho de Tomate

Energia (kcal)	905	847	973	942	954
CHO (g)	151	155	165	151	161
PTN (g)	36	31	38	43	42
LPD (g)	17	12	18	18	16

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
925	157	38	16
	68%	16%	16%


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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	iogurte	Suplemento	Suplemento
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Pera	Maçã	Banana	Mamão	Banana
---------------------------	------	------	--------	-------	--------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	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	Figado Bovino Acebolado	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina Moída Refogada
	Salada de Acelga		Batata Assada		Repolho Refogado com Cenoura
	Salada de Cenoura, Tomate, Ervilha, Cebola e Cheiro Verde	Salada de Alface e Rúcula	Salada de Berinjela, Cebola, Tomate e Salsa	Salada de Couve Manteiga	

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Pão Hot Dog com Mussarela	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Pão Hot Dog com Frango Desfiado, Alface e Cenoura	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Pão Hot Dog com Frango Moído ao Molho de Tomate

Energia (kcal)	913	867	745	931	957
CHO (g)	144	142	122	147	162
PTN (g)	38	42	38	44	43
LPD (g)	19	15	12	19	16

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
883	144	41	16
	65%	18%	17%


Cintia Crisiane 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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento s
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Pera	Maçã	Banana	Caqui	Mamão
---------------------------	------	------	--------	-------	-------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz Integral	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoca Refogada com Manjericão	Carne Bovina Moida com Espinafre e Tomate	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina em Tiras com Mandioca e Cebola	Peito de Frango Refogado com Brócolis
			Abobrinha Refogada		
Salada de Abóbora, Chuchu e Cheiro Verde	Salada de Repolho	Salada de Escarola	Salada de Almeirão	Salada de Pepino	

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Pão Hot Dog com Mussarela	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Bisnaguinha com Recheio de Frango	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Pão Hot Dog com Carne Bovina Moida ao Molho de Tomate

Energia (kcal)	881	879	977	921	890
CHO (g)	152	139	159	146	154
PTN (g)	39	42	30	45	40
LPD (g)	12	18	22	17	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
910	150	39	16
	66%	17%	17%


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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 27/03/2023	TERÇA 28/03/2023	QUARTA 29/03/2023	QUINTA 30/03/2023	SEXTA 31/03/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Laranja	Maçã	Banana	Mamão	Caqui
---------------------------	---------	------	--------	-------	-------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão ao Sugo com Manjerição	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Acebolado	Carne Bovina Moida Refogada	Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	Fígado Bovino Acebolado
	Abobrinha Refogada				
Salada de Beterraba	Salada de Batata, Vagem, Cenoura e Cheiro Verde	Salada de Escarola e Cebola	Salada de Pepino com Manjerição	Salada de Tomate	

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suco de Uva
	Pão Hot Dog com Presunto	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Pão Hot Dog com Frango Moído ao Molho de Tomate	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Beirute (Pão Sírio com Frango Desfiado, Mussarela, Alface e Cenoura Ralada)

Energia (kcal)	938	858	936	891	1101
CHO (g)	155	138	160	146	157
PTN (g)	40	42	45	42	43
LPD (g)	17	15	16	14	33

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
945	151	42	19
	64%	18%	18%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista de 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.