



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: 07 A 11 MESES - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

Semana de combate à Obesidade Infantil!

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
LANCHE Manhã: 08:00	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil

ALMOCO Manhã: 10:00	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango	Carne em Cubos	Filé de Sobrecoxa	Carne Moída	Carne Moída
	Batata e Tomate	Mandioca e Repolho	Cenoura e Vagem	Brócolis	Chuchu e Escarola

LANCHE Tarde: 12:00	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

LANCHE Tarde: 13:30	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Banana Prata
------------------------	-------	------	--------	-------	--------------

JANTAR Tarde: 15:00	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno	Peito de Frango	Carne Moída	Peito de Frango	Peito de Frango
	Beterraba	Abobrinha	Batata Doce	Abóbora	Couve Flor

Energia (kcal)	428	464	509	431	460
CHO (g)	62	69	87	64	71
PTN (g)	17	19	16	19	19
LPD (g)	13	13	11	12	12
Vit. A (mcg)	283	332	486	498	268
Vit. C (mg)	43	42	40	80	53
Ca (mg)	271	271	271	290	272
Fe (mg)	5	5	5	5	5

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
459	71	18	12
	61%	16%	23%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
373	52	275	5

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista 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; Os alimentos das papinhas devem ser amassados ou raspados; Todos os alimentos devem ser bem cozidos/refogados; Para esfriar a papinha deve se mexer com a colher, nunca soprar, começar a servir pelas bordas, pois esfriam antes; Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: 07 A 11 MESES - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
LANCHE Manhã: 08:00		Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil

ALMOCO Manhã: 10:00	REUNIÃO	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Omelete de Forno	Filé de Sobrecoxa	Carne em Flocos	Peito de Frango
		Beterraba	Abobrinha e Couve	Batata e Repolho	Cenoura, Vagem e Escarola


LANCHE Tarde: 12:00		Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
------------------------	--	------------------	------------------	------------------	------------------

LANCHE Tarde: 13:30		Maçã	Banana	Mamão	Banana Prata
------------------------	--	------	--------	-------	--------------

JANTAR Tarde: 15:00		Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Filé de Sobrecoxa	Carne Moída	Peito de Frango	Carne Moída
		Brócolis	Abóbora	Chuchu	Couve Flor

Energia (kcal)		484	449	445	464
CHO (g)		79	73	65	72
PTN (g)		15	15	19	19
LPD (g)		12	11	12	12
Vit. A (mcg)		360	405	295	353
Vit. C (mg)		42	42	80	52
Ca (mg)		289	262	277	273
Fe (mg)		5	5	5	5

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
460	72	17	12
	62%	15%	23%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
353	54	275	5


Cinia Cicilia 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; Os alimentos das papinhas devem ser amassados ou raspados; Todos os alimentos devem ser bem cozidos/refogados; Para esfriar a papinha deve se mexer com a colher, nunca soprar, começar a servir pelas bordas, pois esfriam antes; Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: 07 A 11 MESES - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 21/10/2024	TERÇA 22/10/2024	QUARTA 23/10/2024	QUINTA 24/10/2024	SEXTA 25/10/2024
LANCHE Manhã: 08:00	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil

ALMOCO Manhã: 10:00	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango	Carne Moída	Filé de Sobrecoxa	Carne em Cubos	Peito de Frango
	Batata e Repolho	Chuchu	Abobrinha e Beterraba	Mandioca e Escarola	Abóbora e Acelga

LANCHE Tarde: 12:00	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

LANCHE Tarde: 13:30	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Banana Prata
------------------------	-------	------	--------	-------	--------------

JANTAR Tarde: 15:00	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Moída	Filé de Sobrecoxa	Carne Moída	Peito de Frango	Ovo Cozido
	Cenoura	Brócolis	Batata Doce	Cenoura e Vagem	Tomate

Energia (kcal)	433	470	506	469	465
CHO (g)	64	77	87	70	71
PTN (g)	19	16	16	20	18
LPD (g)	11	11	11	13	13
Vit. A (mcg)	400	340	436	381	373
Vit. C (mg)	43	43	41	81	46
Ca (mg)	268	278	266	324	277
Fe (mg)	5	5	5	5	5

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
469	74	18	12
	63%	15%	22%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
386	51	283	5

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; Os alimentos das papinhas devem ser amassados ou raspados; Todos os alimentos devem ser bem cozidos/refogados; Para esfriar a papinha deve se mexer com a colher, nunca soprar, começar a servir pelas bordas, pois esfriam antes; Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO: CI - ZONA RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA: 07 A 11 MESES - PERÍODO INTEGRAL
MÊS E ANO: OUTUBRO - NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
LANCHE Manhã: 08:00		Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil

ALMOÇO Manhã: 10:00	FERIADO	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Omelete de Forno	Filé de Sobrecoxa	Carne em Cubos	Peito de Frango
		Salada de Beterraba	Chuchu e Escarola	Batata Doce e Almeirão	Abobrinha e Repolho


LANCHE Tarde: 12:00		Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
------------------------	--	------------------	------------------	------------------	------------------

LANCHE Tarde: 13:30		Maçã	Banana	Maçã	Mamão
------------------------	--	------	--------	------	-------

JANTAR Tarde: 15:00		Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:	Papinha de:
		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Peito de Frango	Carne Moída	Filé de Sobrecoxa	Carne Moída
		Cenoura	Abóbora	Mandioca e Brócolis	Vagem e Tomate

Energia (kcal)		456	482	468	429
CHO (g)		68	81	79	63
PTN (g)		18	16	15	18
LPD (g)		13	11	12	11
Vit. A (mcg)		423	258	326	330
Vit. C (mg)		36	38	36	74
Ca (mg)		277	265	261	273
Fe (mg)		5	5	5	5

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
459	73	17	12
	63%	14%	23%
Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
334	46	269	5


Cinzia Cristina 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; Os alimentos das papinhas devem ser amassados ou raspados; Todos os alimentos devem ser bem cozidos/refogados; Para esfriar a papinha deve se mexer com a colher, nunca soprar, começar a servir pelas bordas, pois esfriam antes; Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.