



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: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjeriço	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 Manjeriço
			Salada de Alface e Rúcula	Salada de Beterraba	
		Maçã	Banana		Mamão

Energia (kcal)	455	423	620	514	453
CHO (g)	60	69	101	77	57
PTN (g)	22	24	29	24	27
LPD (g)	14	6	13	12	13

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
493	72	25	11
	59%	20%	21%


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: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Macarrão Vegetal ao Sugo com Manjeriço	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
			Batata Assada		Repolho Refogado com Cenoura
	Salada de Acelga	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
		Maçã	Banana	Mamão	

Energia (kcal)	458	438	598	425	530
CHO (g)	61	72	102	55	77
PTN (g)	26	25	28	23	29
LPD (g)	12	7	10	12	13

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
490	73	26	96
	59%	21%	20%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 14 140

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: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz Integral	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa Refogada com Manjerição	Carne Bovina Moída 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
Maçã		Banana	Caqui	Mamão	

Energia (kcal)	476	519	582	510	471
CHO (g)	78	76	91	71	74
PTN (g)	26	26	18	27	29
LPD (g)	7	12	13	13	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
512	79	25	10
	62%	20%	18%


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: MARÇO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão ao Sugo com Manjerição	Arroz	Arroz	Beirute (Pão Sírio com Frango Desfiado, Mussarela, Alface e Cenoura Ralada)
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Peito de Frango Acebolado	Carne Bovina Moída Refogada	Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	
	Abobrinha Refogada	Salada de Batata, Vagem, Cenoura e Cheiro Verde	Salada de Escarola e Cebola	Salada de Pepino com Manjerição	Suco de Uva
	Salada de Beterraba	Maçã	Banana	Mamão	Caqui

Energia (kcal)	431	514	567	410	837
CHO (g)	64	72	92	65	116
PTN (g)	27	31	25	22	39
LPD (g)	7	12	12	6	25

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
552	82	29	13
	59%	21%	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.