



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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

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

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz Integral	Macarrão Integral com Sobrecoxa em Cubos, Molho de Tomate e Manjeriçao	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos com Mandioca e Molho de Tomate	Salada de Beterraba	Bife Bovino Acebolado	Tilápia Empanada Assada	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate
			Salada de Escarola	Salada de Tomate	Salada de Acelga

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suco de Uva	Suplemento	logurte	Suplemento	Suplemento
	Pão Hot Dog com Carne em Flocos Acebolada	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Bisnaguinha com Requeijão Caseiro	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Bisnaguinha Integral com Requeijão Caseiro

Energia (kcal)	900	1119	947	924	999
CHO (g)	148	194	160	144	161
PTN (g)	39	50	51	40	42
LPD (g)	16	19	19	18	21

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
978	162	44	19
	66%	18%	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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento		
	Biscoito	Biscoito	Bolo Cacauzinho		

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Abacaxi	Maçã	Melancia		
---------------------------	---------	------	----------	--	--

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão Vegetal com Almôndegas de Frango, Molho de Tomate e Manjeriçã	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Caçarola (Sobrecoxa em Cubos, Cenoura, Aborinha, Tomate, Molho de Tomate e Manjeriçã)		
	Bife Bovino Rolê com Molho de Tomate				
	Salada de Chuchu	Salada de Batata, Cenoura e Ervilha			

LANCHE 3 14:30 - 16:00	logurte	Suplemento	Suco de Uva		
	Flocos de Milho	Pão de Queijo	Beirute de Carne (Pão Sírio com Carne Bovina em Tiras Acebolada, Alface e Rúcula)		

Energia (kcal)	868	802	963		
CHO (g)	163	136	147		
PTN (g)	42	28	46		
LPD (g)	11	20	27		

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
878	149	39	19
	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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito


LANCHE 2 09:30 - 10:00	Pêra	Maçã	Banana	Melão	Mamão
---------------------------	------	------	--------	-------	-------

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão Integral ao Sugo com Manjericão	Arroz	Arroz Integral	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos Refogada com Abobrinha	Bife de Frango à Rolê	Fígado Bovino Acebolado	Caçarola (Peito de Frango, Cenoura, Chuchu, Vagem e Molho de Tomate)	Carne em Tiras Refogada
		Salada de Repolho	Salada de Alface		Salada de Escarola

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suco de Uva	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Pão Hot Dog com Frango Desfiado com Cenoura e Tomate	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Bisnaguinha Integral com Requeijão Caseiro	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Pão Hot Dog com Patê de Cenoura Vegano

Energia (kcal)	945	1079	1002	884	887
CHO (g)	154	189	165	143	147
PTN (g)	36	52	46	45	41
LPD (g)	20	15	18	14	15

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
959	160	44	17
	66%	18%	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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 23/10/2023	TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento	Suplemento
	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito	Biscoito

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

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz	Macarrão Integral com Sobrecoxa em Cubos, Molho de Tomate e Manjericão	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos Refogada		Carne em Flocos Acebolada	Peixe Refogado com Mandioca, Tomate, Pimentão e Molho de Tomate	Carne em Cubos Refogada
	Salada de Acelga	Salada de Beterraba	Salada Couve	Salada de Alface	Salada de Tomate

LANCHE 3 14:30 - 16:00	Suco de Uva	Suplemento	logurte	Suplemento	Suplemento
	Pão com Frango Moído com Molho de Tomate	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Bisnaguinha Integral com Requeijão Caseiro	Pão Hot Dog com Ovo Mexido	Pão de Queijo

Energia (kcal)	905	1110	718	909	912
CHO (g)	152	191	129	155	135
PTN (g)	40	51	43	41	39
LPD (g)	15	19	11	14	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
911	152	43	17
	66%	18%	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: OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 30/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA 01/11/2023	QUINTA 02/11/2023	SEXTA 03/11/2023
LANCHE 1 06:50 - 08:00	logurte	Suplemento	Suplemento		
	Biscoito	Biscoito	Biscoito		

LANCHE 2 09:30 - 10:00	Pêra	Maçã	Banana		
---------------------------	------	------	--------	--	--

ALMOÇO 11:30 - 13:00	Arroz Integral	Macarrão Integral com Filé de Peito de Frango em Cubos, Molho de Tomate e Manjericão	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Carne em Cubos com Molho de Tomate		Carne em Flocos Acebolada		
	Polenta	Salada de Escarola			
	Salada de Pepino	Salada de Repolho			

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

Energia (kcal)	935	977	1023		
CHO (g)	161	190	164		
PTN (g)	42	33	48		
LPD (g)	21	12	20		

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
978	172	41	18
	67%	17%	16%


Cintia Castreane 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.