



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: DEZEMBRO 2023

| REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO      | SEGUNDA    | TERÇA      | QUARTA     | QUINTA     | SEXTA      |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                           | 04/12/2023 | 05/12/2023 | 06/12/2023 | 07/12/2023 | 08/12/2023 |
| LANCHE 1<br>06:50 - 08:00 | Suplemento | Suplemento | Suplemento | Suplemento | Suplemento |
|                           | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   |

|                           |         |      |        |         |       |
|---------------------------|---------|------|--------|---------|-------|
| LANCHE 2<br>09:30 - 10:00 | Laranja | Maça | Banana | Abacaxi | Mamão |
|---------------------------|---------|------|--------|---------|-------|

|                         |                                                                                |                                                         |                                |                       |                                                       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|
| ALMOÇO<br>11:30 - 13:00 | Arroz Integral                                                                 | Macarrão Integral a<br>Bolonesa (Carne Bovina<br>Moída) | Arroz                          | Arroz                 | Arroz                                                 |
|                         | Feijão                                                                         |                                                         | Feijão                         | Feijão                | Feijão                                                |
|                         | Caçarola (Peito de<br>Frango, Mandioca,<br>Chuchu, Tomate e<br>Molho de Tomte) | Salada de Batata,<br>Cenoura e Ervilha                  | Sobrecoxa em Cubos<br>Refogada | Carne Bovina Refogada | Peito de Frango<br>Refogado com<br>Abobrinha e Tomate |
|                         |                                                                                |                                                         | Salada de Alface               | Salada de Escarola    |                                                       |

|                           |                 |                                                            |                                      |                               |                                                      |
|---------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| LANCHE 3<br>14:30 - 16:00 | Suplemento      | Suplemento                                                 | Suplemento                           | Suplemento                    | Suplemento                                           |
|                           | Flocos de Milho | Pão Hot Dog com Frango<br>Desfiado com Cenoura e<br>Tomate | Pão Hot Dog com<br>Requeijão Caseiro | Pão Hot Dog com Ovo<br>Mexido | Pão com Carne Bovina<br>Moida com Molho de<br>Tomate |

|                |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energia (kcal) | 944 | 897 | 871 | 772 | 880 |
| CHO (g)        | 175 | 139 | 138 | 119 | 146 |
| PTN (g)        | 41  | 47  | 37  | 36  | 43  |
| LPD (g)        | 10  | 16  | 19  | 16  | 14  |

| Composição Nutricional (Média Semanal) |                 |                 |              |    |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|----|
| Energia (kcal)                         | CHO (g)         | PTN (g)         | LPD (g)      | 25 |
|                                        | 55 a 65% do VET | 10 a 15% do VET | a 35% do VET |    |
| 873                                    | 143             | 41              | 15           |    |
|                                        | 65%             | 19%             | 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: DEZEMBRO 2023

| REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO      | SEGUNDA    | TERÇA      | QUARTA     | QUINTA     | SEXTA      |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                           | 11/12/2023 | 12/12/2023 | 13/12/2023 | 14/12/2023 | 15/12/2023 |
| LANCHE 1<br>06:50 - 08:00 | Suplemento | Suplemento | Suplemento | Suplemento | Suplemento |
|                           | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   |

|                           |      |      |        |         |       |
|---------------------------|------|------|--------|---------|-------|
| LANCHE 2<br>09:30 - 10:00 | Pera | Maçã | Banana | Abacaxi | Melão |
|---------------------------|------|------|--------|---------|-------|

|                         |                                |                                                          |                                                                                |                                                 |                                              |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ALMOÇO<br>11:30 - 13:00 | Arroz                          | Macarrão Integral a<br>Bolonhesa (Carne Bovina<br>Moida) | Arroz                                                                          | Arroz                                           | Arroz                                        |
|                         | Feijão                         |                                                          | Feijão                                                                         | Feijão                                          | Feijão                                       |
|                         | Sobrecoxa em Cubos<br>Refogada |                                                          | Caçarola (Peito de<br>Frango, Mandioca,<br>Chuchu, Tomate e Molho<br>de Tomte) | Carne Bovina Refogada<br>com Berinjela e Tomate | Peito de Frango<br>Refogado com<br>Espinafre |
|                         | Salada de Acelga               | Salada de Repolho                                        |                                                                                |                                                 |                                              |

|                           |                                                |                                                            |                               |                                                       |                                                             |
|---------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| LANCHE 3<br>14:30 - 16:00 | Suplemento                                     | Suplemento                                                 | Suplemento                    | Suplemento                                            | Suplemento                                                  |
|                           | Pão Hot Dog com Carne<br>Bovina Moída Refogada | Pão Hot Dog com Frango<br>Desfiado com Cenoura e<br>Tomate | Pão Hot Dog com Ovo<br>Mexido | Pão Hot Dog com<br>Frango Moído ao Molho<br>de Tomate | Pão Hot Dog com<br>Carne Bovina Moída<br>ao Molho de Tomate |

|                |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energia (kcal) | 940 | 612 | 950 | 815 | 816 |
| CHO (g)        | 150 | 103 | 161 | 143 | 139 |
| PTN (g)        | 46  | 37  | 44  | 36  | 35  |
| LPD (g)        | 17  | 12  | 14  | 11  | 13  |

| Composição Nutricional (Média Semanal) |                 |                 |                 |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Energia (kcal)                         | CHO (g)         | PTN (g)         | LPD (g)         |
|                                        | 55 a 65% do VET | 10 a 15% do VET | 25 a 35% do VET |
|                                        | 839             | 160             | 125             |
|                                        | 66%             | 19%             | 15%             |

  
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: DEZEMBRO 2023

| REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO      | SEGUNDA    | TERÇA      | QUARTA     | QUINTA     | SEXTA      |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                           | 18/12/2023 | 19/12/2023 | 20/12/2023 | 21/12/2023 | 22/12/2023 |
| LANCHE 1<br>06:50 - 08:00 | Suplemento | Suplemento | Suplemento | Suplemento |            |
|                           | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   | Biscoito   |            |

|                           |       |      |         |      |  |
|---------------------------|-------|------|---------|------|--|
| LANCHE 2<br>09:30 - 10:00 | Melão | Maçã | Abacaxi | Pera |  |
|---------------------------|-------|------|---------|------|--|

|                         |                                         |                                                         |                                |                                              |                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|
| ALMOÇO<br>11:30 - 13:00 | Arroz                                   | Macarrão Integral a<br>Bolonesa (Carne Bovina<br>Moida) | Arroz                          | Arroz                                        | CONSELHO DE<br>CICLO |
|                         | Feijão                                  |                                                         | Feijão                         | Feijão                                       |                      |
|                         | Peito de Frango<br>Refogado com Cenoura | Salada de Repolho                                       | Sobrecoxa em Cubos<br>Refogada | Carne Bovina Refogada<br>com Chuchu e Tomate |                      |
|                         |                                         |                                                         | Salada de Beterraba            |                                              |                      |

|                           |                                                             |                                                            |                                           |                                                          |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| LANCHE 3<br>14:30 - 16:00 | Suplemento                                                  | Suplemento                                                 | Suplemento                                | Suplemento                                               |  |
|                           | Pão Hot Dog com Carne<br>Bovina Moída ao Molho<br>de Tomate | Pão Hot Dog com Frango<br>Desfiado Com Cenoura e<br>Tomate | Pão Hot Dog com Carne<br>Bovina Acebolada | Pão Hot Dog com<br>Frango Desfiado ao<br>Molho de Tomate |  |

|                |     |     |     |     |  |
|----------------|-----|-----|-----|-----|--|
| Energia (kcal) | 892 | 798 | 952 | 917 |  |
| CHO (g)        | 143 | 125 | 154 | 148 |  |
| PTN (g)        | 46  | 45  | 46  | 46  |  |
| LPD (g)        | 14  | 13  | 17  | 15  |  |

| Composição Nutricional (Média Semanal) |            |      |                 |    |
|----------------------------------------|------------|------|-----------------|----|
| Energia (kcal)                         | CHO (g)    | 55 a | PTN (g)         | 25 |
|                                        | 65% do VET |      | 10 a 15% do VET |    |
|                                        | 142        |      | 46              |    |
| 890                                    | 64%        |      | 21%             |    |
|                                        |            |      | 15%             |    |

**22 A 29 RECESSO!**

  
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.