



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: AGOSTO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/08/2024	06/08/2024	07/08/2024	08/08/2024	09/08/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Canja (Arroz, Peito de Frango, Batata, Cenoura, Mandioquinha e Tomate)	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Bife Bovino Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Batata Doce	Fígado Bovino Acebolado	Peito de Frango com Cenoura
		Salada de Acelga	Salada de Rúcula	Salada de Alface	Salada de Almeirão
	Melão	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

Energia (kcal)	370	521	640	478	482
CHO (g)	61	80	109	72	77
PTN (g)	23	26	26	28	28
LPD (g)	4	11	12	9	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
498	80	26	9
	64%	21%	15%

  
Cintia 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.



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: AGOSTO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Mandioca, Feijão, Carne Bovina em Cubos, Mandioquinha e Chuchu	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos com Batata e Vagem		Tilápia Empanada Assada	Omelete com Espinafre	Sobrecoxa Refogada
	Salada de Pepino		Salada de Alface	Salada de Beterraba	Salada de Couve Manteiga
	Pera		Maçã	Banana	Abacaxi

Energia (kcal)	594	402	580	264	501
CHO (g)	98	65	91	52	73
PTN (g)	24	23	19	8	25
LPD (g)	12	6	13	2	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
468	76	20	9
	64%	19%	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.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA


FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: AGOSTO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Canja (Arroz, Peito de Frango, Batata, Cenoura, Mandioquinha e Tomate)	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
		Almôndega Bovina com Molho de Tomate	Sobrecoxa em Cubos com Batata	Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde	Peito de Frango com Batata Doce
		Salada de Chuchu	Salada de Alface	Salada de Escarola	Salada de Couve Manteiga
	Melão	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

Energia (kcal)	370	545	604	264	538
CHO (g)	61	89	100	52	90
PTN (g)	23	19	26	8	29
LPD (g)	4	14	12	2	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
464	78	21	8
	67%	18%	15%

  
Cintia Cristina da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CPF: 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: AGOSTO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 26/08/2024	TERÇA 27/08/2024	QUARTA 28/08/2024	QUINTA 29/08/2024	SEXTA 30/08/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Mandioca, Carne Bovina em Cubos, Abobrinha, Mandioquinha e Espinafre	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete com Espinafre		Almôndegas de Frango com Molho de Tomate e Manjericão	Bife a Rolê Bovino Cozido	Peito de Frango em Cubos com Batata
	Salada de Repolho		Salada de Alface	Salada de Pepino	Salada de Escarola
	Pera		Maçã	Banana	Abacaxi

Energia (kcal)	457	445	610	536	498
CHO (g)	60	69	100	75	81
PTN (g)	24	23	22	28	28
LPD (g)	14	9	16	15	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
509	77	25	12
	60%	19%	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.