



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO PARCIAL

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 | Suplemento | Suplemento | Suco de Uva | Suplemento | logurte |
| Manhã: 07h Tarde: 15h | Biscoito | Bisnaguinha com Mussarela | Ovo Mexido | Biscoito | Flocos de Milho |

| | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ALMOÇO Manhã: 10h Tarde: 12h | Arroz | Arroz | Arroz | Macarrão com Almôndegas Bovina com Molho de Tomate e Manjericão | Pão Sirio com Frango Desfiado e Requeijão |
| | Feijão | Feijão | Feijão | | |
| | Peito de Frango em Cubos com Batata | Tilápia Empanada Assada | Sobrecoxa em Cubos com Cenoura e Vagem | Salada Tropical (Acelga, Abacaxi, Manga e Tomate) | Salada de Fruta (Laranja, Banana, Maçã, Manga e Mamão) |
| | Salada de Pepino | Salada de Repolho | Salada de Tomate | | |
| Maçã | Melão | Banana | Maçã | Suco de Uva | |

| | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energia (kcal) | 591 | 701 | 575 | 619 | 470 |
| CHO (g) | 103 | 99 | 93 | 106 | 106 |
| PTN (g) | 28 | 30 | 24 | 27 | 23 |
| LPD (g) | 8 | 17 | 12 | 11 | 2 |

| Composição Nutricional (Média Semanal) | | | | | | |
|----------------------------------------|-------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|------|
| Energia (kcal) | CHO (g) a 65% do VET | 55 | PTN (g) a 15% do VET | 10 | LPD (g) 35% do VET | 25 a |
| 591 | 101 | | 26 | | 10 | |
| | 68% | | 17% | | 15% | |


Cintia Grimaloni 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. 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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO PARCIAL

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: 07h Tarde: 15h | | Suplemento | Suco | Suplemento | Suplemento |
| | | Biscoito | Ovo Mexido | Bisnaguinha com Manteiga | Biscoito |

| ALMOÇO Manhã: 10h Tarde: 12h | REUNIÃO | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz |
|------------------------------------|---------|---------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| | | Feijão | Feijão | Feijão | Feijão |
| | | Omelete de Forno | Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha | Carne em Flocos com Batata | Peito de Frango em Cubos com Cenoura e Vagem |
| | | Salada de Beterraba | | Salada de Repolho | |
| Maçã | Banana | Melancia | Salada de Escarola | | |

| | | | | | |
|----------------|--|-----|-----|-----|------------|
| Energia (kcal) | | 501 | 489 | 780 | 574 |
| CHO (g) | | 86 | 69 | 104 | 98 |
| PTN (g) | | 22 | 23 | 31 | 28 |
| LPD (g) | | 8 | 12 | 27 | 8 |

| Composição Nutricional (Média Semanal) | | | |
|----------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Energia (kcal) | CHO (g) a 65% do VET | PTN (g) a 15% do VET | LPD (g) 35% do VET |
| 586 | 89 | 26 | 14 |
| | 61% | 18% | 21% |


Cintia Fria Meda 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. 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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO PARCIAL

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 | Suplemento | Suplemento | Suco | Suplemento | Suplemento |
| Manhã: 07h Tarde: 15h | Biscoito | Bisnaguinha com Requeijão Caseiro | Ovo Mexido | Bisnaguinha com Manteiga | Biscoito |

| ALMOÇO Manhã: 10h Tarde: 12h | Arroz | Macarrão a Bolonesa com Manjerição (Carne Bovina Moída) | Arroz | Arroz | Arroz |
|------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | Feijão | | Feijão | Feijão | Feijão |
| | Peito de Frango em Cubos com Batata | | Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha | Carne Bovina em Cubos com Mandioca | Peito de Frango em Cubos com Abóbora |
| | Salada de Repolho | | | Salada de Escarola | Salada de Acelga |
| | Maçã | Banana | | Mamão | |

| | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energia (kcal) | 557 | 369 | 502 | 519 | 576 |
| CHO (g) | 94 | 58 | 73 | 85 | 97 |
| PTN (g) | 27 | 23 | 23 | 26 | 28 |
| LPD (g) | 8 | 5 | 12 | 8 | 8 |

| Composição Nutricional (Média Semanal) | | | |
|----------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Energia (kcal) | CHO (g) 55 a 65% do VET | PTN (g) 10 a 15% do VET | LPD (g) 35% do VET |
| 504 | 82 | 26 | 8 |
| | 65% | 20% | 15% |


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. 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: EMEI - EMEIEF - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 3 ANOS - PERÍODO PARCIAL

MÊS E ANO: OUTUBRO - NOVEMBRO 2024

| REFEIÇÃO/ HORÁRIO | SEGUNDA 28/10/2024 | TERÇA 29/10/2024 | QUARTA 30/10/2024 | QUINTA 31/10/2024 | SEXTA 01/11/2024 |
|------------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|
| LANCHE Manhã: 07h Tarde: 15h | | Suplemento | Suco | Suplemento | logurte |
| | | Biscoito | Ovo Mexido | Bisnaguinha com Requeijão | Flocos de Milho |

| | | | | | |
|------------------------------------|---------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| ALMOÇO Manhã: 10h Tarde: 12h | FERIADO | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz |
| | | Feijão | Feijão | Feijão | Feijão |
| | | Omelete de Forno | Sobrecoxa em Cubos com Chuchu | Carne Bovina em Cubos com Batata Doce | Peito de Frango em Cubos com Abobrinha |
| | | Salada de Beterraba | | Salada de Almeirão | Salada de Repolho |
| Maçã | Banana | | Mamão | | |

| | | | | | |
|----------------|--|-----|-----|-----|-----|
| Energia (kcal) | | 612 | 487 | 888 | 579 |
| CHO (g) | | 105 | 69 | 100 | 117 |
| PTN (g) | | 24 | 22 | 53 | 33 |
| LPD (g) | | 11 | 13 | 30 | 4 |

| Composição Nutricional (Média Semanal) | | | |
|----------------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|
| Energia (kcal) | CHO (g) 55 a 65% do VET | PTN (g) a 15% do VET | LPD (g) 35 do VET |
| 641 | 97 | 33 | 15 |
| | 60% | 20% | 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. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.