



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: NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno	Peito de Frango em Cubos com Abobrinha e Polpa de Tomate	Bife Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Brócolis	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Polpa de Tomate
	Salada de Beterraba		Salada de Couve Manteiga	Maçã	
		Banana			

Energia (kcal)	464	393	583	507	502
CHO (g)	62	57	93	79	73
PTN (g)	23	25	29	24	25
LPD (g)	13	6	12	11	11

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
490	73	25	11
	60%	20%	20%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista - Divisão de Alimentação Escolar

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

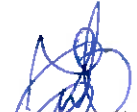
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 11/11/2024	TERÇA 12/11/2024	QUARTA 13/11/2024	QUINTA 14/11/2024	SEXTA 15/11/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonhesa (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	FERIADO
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Sobrecoxa em Cubos com Couve Flor	Salada de Chuchu	Fígado Acebolado	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha e Polpa de Tomate	
		Maçã	Salada de Escarola		
		Banana			

Energia (kcal)	417	218	574	427	
CHO (g)	55	47	98	57	
PTN (g)	23	5	28	22	
LPD (g)	11	3	9	2	

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
409	64	20	6
	64%	20%	16%


Cintia Custodiana da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 33.140

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: NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	FERIADO	Arroz	Macarrão Vegetal ao Sugo com Peito de Frango em Cubos
	Feijão	Feijão		Feijão	
	Sobrecoxa em Cubos com Brócolis	Omelete de Forno		Carne Bovina em Cubos com Mandioca	
	Abacaxi	Salada de Beterraba		Melancia	Salada de Chuchu

Energia (kcal)	496	426		264	393
CHO (g)	74	56		52	55
PTN (g)	25	21		8	25
LPD (g)	11	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
395	59	20	8
	60%	20%	20%


Cintia C. da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar

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: NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Polpa de Tomate	Sobrecoxa em Cubos com Couve Flor	Carne Bovina em Flocos Acebolada	Omelete de Forno	Peito de Frango em Cubos com Abobrinha
		Maçã	Salada de Escarola	Salada de Chuchu	
		Banana			

Energia (kcal)	502	506	575	445	373
CHO (g)	73	79	93	58	53
PTN (g)	25	23	28	22	25
LPD (g)	11	11	12	13	6

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
480	71	25	11
	59%	21%	20%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista - Divisão de
Alimentação Escolar

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.