



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: JULHO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/07/2024	02/07/2024	03/07/2024	04/07/2024	05/07/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Macarrão, Carne Bovina Moída, Batata Doce, Mandioquinha, Vagem e Tomate	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Omelete de Forno com Espinafre		Peito de Frango com Mandioca	Fígado Bovino Acebolado	Sobrecoxa Refogada com Batata
	Salada de Beterraba		Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada de Pepino
	Abacaxi		Maçã	Banana	Uva

Energia (kcal)	553	451	622	534	529
CHO (g)	84	71	113	87	81
PTN (g)	26	23	29	27	25
LPD (g)	14	9	7	9	12

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
538	87	26	10
	64%	19%	17%


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.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: JULHO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 08/07/2024	TERÇA 09/07/2024	QUARTA 10/07/2024	QUINTA 11/07/2024	SEXTA 12/07/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz	Sopa de Mandioca, Feijão, Carne Bovina Moída, Abobrinha e Cenoura	Arroz
			Feijão		Feijão
			Peito de Frango Acebolado		Sobrecoxa Refogada
			Salada de Chuchu		Salada de Beterraba
			Melancia		Melão

Energia (kcal)			441	264	530
CHO (g)			68	52	83
PTN (g)			27	8	23
LPD (g)			7	2	12

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
412	68	19	7
	65%	19%	15%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34 140

15 A 26 - RECESSO LETIVO

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: JULHO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 29/07/2024	TERÇA 30/07/2024	QUARTA 31/07/2024	QUINTA 01/08/2024	SEXTA 02/08/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	EMEC	EMEC	PLANEJAMENTO	Sopa de Macarrão, Carne Bovina Moída, Batata, Mandioquinha, Chuchu e Vagem	Arroz
					Feijão
					Sobrecoxa Refogada com Batata
					Salada de Repolho
				Ponkan	Melancia

Energia (kcal)				364	513
CHO (g)				57	76
PTN (g)				24	25
LPD (g)				6	12

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
439	66	25	9
	60%	22%	18%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRP 23.140

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