



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: ABRIL 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANTAR - Noite: 18:00	Arroz	Arroz	Arroz	Pão Hot Dog com Musarela e Aftace	FERRIADO
	Feijão	Feijão	Feijão	Franjo Destiada, Musarela e Aftace	
	Ovos a Primavera (Abobrinha, Brócolis, Cenoura e Molho de Tomate)	Peito de Frango Refogado	Bife Bovino Acebolado com Batata		
	Salada de Acelga	Salada de Chuchu	Salada de Rúcula e Tomate	Suco de Uva	
	Magã	Laranja Ponkan	Banana		
	03/04/2023	04/04/2023	05/04/2023	06/04/2023	07/04/2023

Energia (kcal)	455	423	681	837
CHO (g)	60	69	116	116
PTN (g)	22	24	30	39
LPD (g)	14	6	13	25

Composição Nutricional (Média Semanal)					
CHO (g)	55 a 65% do VET	PTN (g)	10 a 15% do VET	LPD (g)	25 a 35% do VET
Energia (kcal)	90	29	14	21%	
	59%	20%			
	599				

*Cintia Cristina da Silva*  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRM 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/JA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: ABRIL 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 10/04/2023	TERÇA 11/04/2023	QUARTA 12/04/2023	QUINTA 13/04/2023	SEXTA 14/04/2023
JANTAR - Nota: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa Refogada	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Merluza Empanada	Carne Bovina Moída	Peito de Frango Refogado
	Salada de Abóbora e Chuchu	Salada de Repolho	Salada de Escarola	Salada de Almeirão	Salada de Pepino
	Maça		Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	476	519	582	545	471
CHO (g)	78	76	91	85	74
PTN (g)	26	26	18	26	29
LPD (g)	7	12	13	12	7

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	55 a 65% do VET	PTN (g)	10 a 15% do VET
	80	25	25 a 35% do VET
	62%	20%	18%
	518		10

Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRM 14 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº 6, 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: ABRIL 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/04/2023	18/04/2023	19/04/2023	20/04/2023	21/04/2023
JANTAR - Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Macarrão Vegetal ao	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Sugo com Manjericao	Feijão	Feijão	Feijão
	Cagarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Chuchu e Molho de Tomate)	Frango Moído Refogado	Carne Bovina Moída Refogada	Sobrecoxa Refogada	
	Salada de Repolho	Salada de Cenoura, Tomate, Ervilha e Cebola	Salada de Alface	Salada de Berinjela, Couve Flor e Tomate	
		Maça	Banana	Laranja Ponkan	
FERIADO					

Energia (kcal)	458	438	598	485
CHO (g)	61	72	102	70
PTN (g)	26	25	28	24
LPD (g)	12	7	10	12

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
495	55 a 65% do VET	a 15% do VET	25 a 35% do VET
	76	26	10
	59%	21%	20%

*Cintia Cristina da Silva*  
Nutricionista  
Alimentação Escolar  
CRN 14 140

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: ABRIL 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango	Carne Bovina Moída	Sobrecoxa Refogada	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cherros Verde)	Frango Emapado Assado
	Salada de Beterraba	Salada Vagem e Cenoura	Salada de Escarola	Salada de Pepino	Salada de Couve
		Maça	Banana	Mamão	Caqui

Energia (kcal)	431	571	567	482	911
CHO (g)	64	82	92	84	81
PTN (g)	27	33	25	23	38
LPD (g)	7	13	12	6	74

Composição Nutricional (Média Semanal)				
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
59%	55 a 65% do VET	a 15% do VET	25 a 35% do VET	20%
81	81	29	22	
592				

*Cintia Cristiane 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.

Telefone: 3404-1846  
educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br