



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

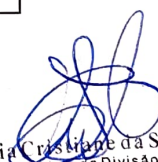
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Macarrão Integral a Bolonesa (Carne Bovina Moida)	Arroz	Arroz	Pão Hot Dog com Frango Desfiado, Cenoura e Tomate
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Caçarola (Peito de Frango, Mandioca, Chuchu, Tomate e Molho de Tomate)		Sobrecoca em Cubos Refogada	Carne Bovina Acebolada	
		Salada de Batata, Cenoura e Ervilha	Salada de Alface	Salada de Escarola	Suco
		Maçã	Banana		Abacaxi

Energia (kcal)	821	818	934	787	869
CHO (g)	106	107	134	99	135
PTN (g)	33	39	38	41	37
LPD (g)	30	26	28	25	20

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
846	116	38	26
	55%	18%	27%


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.



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: DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa (Carne Bovina Moida)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Salada de Repolho	Caçarola (Peito de Frango, Cenoura, Chuchu e Molho de Tomate)	Carne Bovina Refogada com Berinjela e Tomate	Peito de Frango Refogado com Espinafre
	Salada de Acelga				

Energia (kcal)	739	799	926	782	937
CHO (g)	94	108	132	104	135
PTN (g)	30	36	44	39	43
LPD (g)	27	25	25	24	24

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
836	115	38	25
	55%	18%	27%


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.



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: DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa (Carne Bovina Moida)	Arroz	Arroz	CONSELHO DE CICLO
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Peito de Frango Refogado com Cenoura		Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne Bovina Refogada com Chuchu e Tomate	
			Salada de Repolho		
	Maçã	Abacaxi	Pera		

Energia (kcal)	813	773	898	642	
CHO (g)	128	102	124	75	
PTN (g)	35	40	39	36	
LPD (g)	18	22	27	22	

Composição Nutricional (Média Semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) a 15% do VET	LPD (g) 25 a 35% do VET
781	107	37	23
	55%	19%	26%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 34.140

22 A 29 RECESSO!