



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

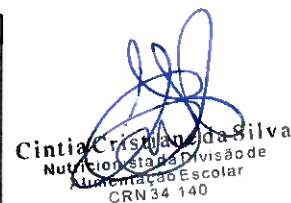
MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

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
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Macarrão com Almôndegas Bovina com Molho de Tomate e Manjeriçã	Pão Sírio com Frango Desfiado e Requeijão
	Feijão	Feijão	Feijão		
	Peito de Frango em Cubos com Batata	Tilápia Empanada Assada	Sobrecoca 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		

Energia (kcal)	511	485	439	386	707
CHO (g)	87	66	58	58	120
PTN (g)	27	17	23	15	32
LPD (g)	7	13	12	12	13

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
506	78	23	11
	62%	18%	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.



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: OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	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)		553	590	264	468
CHO (g)		87	97	52	75
PTN (g)		23	26	8	27
LPD (g)		13	13	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
469	78	21	9
	65%	18%	17%


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: OUTUBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão a Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango em Cubos com Batata	Salada de Chuchu	Sobrecoxa em Cubos com Abobrinha	Carne Bovina em Cubos com Mandioca	Peito de Frango em Cubos com Abóbora
	Salada de Repolho				Salada de Escarola
		Maçã	Banana		Mamão

Energia (kcal)	474	218	603	264	471
CHO (g)	75	47	101	52	75
PTN (g)	28	5	25	8	27
LPD (g)	7	3	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
406	70	19	6
	68%	18%	14%


Cintia Cristina de 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: OUTUBRO - NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	PONTO FACULTATIVO	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			
		Maçã	Banana	Mamão	

Energia (kcal)		553	588	552	465
CHO (g)		87	98	84	74
PTN (g)		23	25	28	27
LPD (g)		13	12	12	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
540	86	26	11
	64%	18%	18%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista na 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.