



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: MAIO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	REUNIÃO	Sopa de Feijão, Macarrão, Carne Bovina em Cubos, Abobrinha, Cenoura, Espinafre e Mandioca	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Tilápia Empanada Assada	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Carne Bovina Moída Refogada
			Salada de Alface e Rúcula	Couve Manteiga Refogada	Repolho Refogado
		Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)		279	579	543	476
CHO (g)		39	92	86	74
PTN (g)		22	19	24	27
LPD (g)		5	13	13	8

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	73	23	10
	62%	20%	18%


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: MAIO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
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
	Peito de Frango Refogado		Peixe Refogado com Mandioca, Cenoura, Tomate, Manjericão e Cheiro Verde	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Beterraba			Salada de Acelga	Almeirão Refogado
	Maçã		Pera	Caqui	Ponkan

Energia (kcal)	493	448	498	485	507
CHO (g)	81	69	92	70	74
PTN (g)	27	24	22	24	28
LPD (g)	7	9	5	12	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
486	77	25	9
	63%	20%	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.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MAIO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Feijão, Arroz, Carne em Cubos, Abobóra, Batata, Chuchu e Escarola	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Bife de Frango à Rolê Cozido		Fígado Bovino Acebocado	Peito de Frango Refogado	Carne Bovina Moída Refogada
	Berinjela Refogada com Tomate e Manjericão		Salada de Alface	Couve Manteiga Refogada	Brócolis e Couve Flor Refogados
	Melão		Maçã	Caqui	Ponkan

Energia (kcal)	426	274	516	394	489
CHO (g)	70	40	85	55	76
PTN (g)	23	22	26	27	29
LPD (g)	7	5	9	7	8

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
420	65	25	7
	62%	23%	15%


Cintia Crisiane da Silva
Nutricionista da Divisão de
Alimentação Escolar
CRN 24.140

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

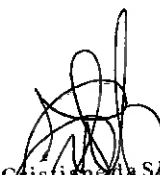
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MAIO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Sopa de Arroz, Peito de Frango, Batata, Mandioquinha, Chuchu e Vagem	Arroz	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Feijão		Feijão		
	Almôndega Bovina com Molho de Tomate		Carne em Flocos Acebolada		
	Salada de Pepino		Repolho Refogado		
	Ponkan		Maçã		

Energia (kcal)	452	218	486		
CHO (g)	64	70	69		
PTN (g)	19	22	27		
LPD (g)	14	4	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
385	67	22	10
	60%	20%	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.