



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: MARÇO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz Integral	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango em Cubos com Batata Doce e Cenoura	Carne Bovina em Cubos com Mandioca e Tomate	Tilápia Empanada Assada	Fígado Bovino Acebolado	Almôndegas de Frango com Molho de Tomate com Manjeriçao
		Salada de Acelga	Salada Refrescante (Pepino, Tomate, Cebola, Abacate, e Cheiro Verde)	Salada de Escarola	Salada de Beterraba
Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão	

Energia (kcal)	490	579	593	518	559
CHO (g)	81	92	93	86	86
PTN (g)	27	28	19	26	21
LPD (g)	7	12	14	9	16

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
548	87	24	12
	64%	17%	19%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista - 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: MARÇO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz Integral	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Bife a Rolê Bovino Cozido	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Almôndega Bovina com Molho de Tomate	Peito de Frango em Cubos com Batata e Mandioquinha	Bife Bovino Acebolado
	Salada de Repolho	Salada de Abóbora e Chuchu	Salada de Alface		Salada de Almeirão
	Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão

Energia (kcal)	550	422	599	501	503
CHO (g)	77	54	102	87	73
PTN (g)	28	22	21	26	27
LPD (g)	16	12	14	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
515	79	25	12
	61%	19%	20%


Cintia *[Sobrenome]* da Silva
Nutricionista na Divisão de
Alimentação Escolar
CRN34 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

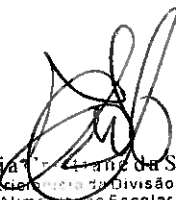
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: MARÇO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz Integral	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne em Cubos com Batata e Abobrinha	Almôndegas de Frango com Molho de Tomate e Manjericão	Fígado Bovino Acebocado	Bife de Frango à Rolê Cozido	Tilápia Empanada Assada
		Salada de Repolho	Salada de Alface	Salada de Acelga	Salada de Berinjela, Tomate e Cheiro Verde
Goiaba	Maçã	Banana	Caqui	Mamão	

Energia (kcal)	514	556	549	376	512
CHO (g)	78	87	92	58	
PTN (g)	27	20	27	22	18
LPD (g)	11	16	9	7	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
501	78	23	11
	62%	18%	20%


Cintia Crisóstomo 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: MARÇO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	FERIADO
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
	Sobrecoxa em Cubos Refogada	Almôndegas Bovina com Molho de Tomate e Manjericão	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Cenoura	
	Salada de Beterraba	Salada de Cenoura e Vagem	Salada de Escarola	Salada de Rúcula	
	Pera	Maçã	Banana	Abacaxi	

Energia (kcal)	442	552	547	487	
CHO (g)	59	91	101	78	
PTN (g)	23	20	25	29	
LPD (g)	12	14	6	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
507	82	24	10
	64%	19%	17%


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista - 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.