



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: NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal com Frango Desfiado, Tomate, Cenoura e Manjericão	Arroz	Arroz Integral	Beirute (Pão Sírio com Frango Desfiado, Tomate e Alface)
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Carne Bovina Moida Refogada	Salada de Repolho	Bife Bovino Acebolado	Caçarola (Sobrecoxa com Mandioca, Cenoura, Molho de Tomate e Manjericão)	Suco de Uva
	Salada de Berinjela		Salada de Couve		Abacaxi
		Maçã	Banana		

Energia (kcal)	401	308	582	504	538
CHO (g)	54	47	93	75	95
PTN (g)	25	21	28	22	24
LPD (g)	8	4	11	12	6

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
467	73	25	8
	63%	21%	16%

  
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: NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moída)	FERIADO	Arroz	Arroz Integral
	Feijão			Feijão	Feijão
	Almôndegas de Frango com Molho de Tomate	Carne em Flocos Acebolada		Caçarola (Peito de Frango, Mandioca, Abobrinha, Molho de Tomate e Manjericão)	
	Polenta	Salada de Chuchu e Vagem			Salada de Escarola
	Melão	Maçã			Banana

Energia (kcal)	572	511		574	460
CHO (g)	86	81		92	75
PTN (g)	31	32		37	35
LPD (g)	11	8		11	6

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
529	84	29	9
	62%	22%	16%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CANTAR 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: NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	FERIADO	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjerição (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão	Feijão
			Sobrecoxa em Cubos Refogada	Fígado Bovino Acebolado	Bife Bovino à Rolê Cozido
		Salada de Beterraba	Salada de Escarola	Salada de Alface	Salada de Tomate
		Maçã			Banana

Energia (kcal)		618	567	402	520
CHO (g)		110	92	54	77
PTN (g)		34	25	25	27
LPD (g)		8	12	9	12

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
527	83	28	93
	63%	21%	16%

  
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.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: NOVEMBRO - DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonesa com Manjericão (Carne Bovina Moida)	Arroz	Arroz	Pão com Frango Desfiado com Cenoura e Alface
	Feijão		Feijão	Feijão	
	Sobrecoxa Refogada com Abobrinha e Tomate	Salada de Batata, Cenura e Ervilha	Tilápia Empanada Assada	Carne em Flocos Acebolada	Suco de Uva
		Maçã	Banana	Salada de Acelga	Melancia

Energia (kcal)	412	601	580	432	555
CHO (g)	54	108	91	55	91
PTN (g)	22	33	19	26	29
LPD (g)	11	8	13	11	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
516	80	26	10
	62%	20%	18%

  
Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRM 14.140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações; Horário sugerido das refeições; Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.