



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: EMES/EJA - ZONA RURAL E URBANA


FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 14 ANOS - PERÍODO NOTURNO

MÊS E ANO: FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral a Bolonhesa com Manjerição (Carne Bovina Moída)	Arroz	Arroz	Arroz Integral
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Caçarola de Frango (Sobrecosta, Abobrinha, Chuchu, Pimentão e Molho de Tomate)	Tilápia Empanada Assada	Bife Acebolado	Peito de Frango com Mandioca e Tomate	
		Salada de Batata, Cenoura e Ervilha	Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada de Pepino
	Maçã	Banana	Goiaba	Mamão	

Energia (kcal)	384	434	580	516	547
CHO (g)	56	64	91	75	94
PTN (g)	26	29	19	27	27
LPD (g)	6	8	13	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
492	76	26	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: FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Arroz	Arroz
				Feijão	Feijão
				Sobrecoxa Acebolada	Bife a Rolê Bovino Cozido
				Salada de Beterraba	Salada de Escarola
				Maçã	Pera

Energia (kcal)				530	505
CHO (g)				83	68
PTN (g)				23	27
LPD (g)				12	14

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
518	75	25	13
	58%	19%	23%


Cintia Cristina 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: FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Vegetal ao Sugo com Manjericão (Carne Bovina Moida)	Arroz	Arroz	Arroz Integral
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Peito de Frango Refogado com Espinafre	Figado Bovino Acebolado	Sobrecoxa Refogada com Pimentão	Caçarola (Carne Bovina em Cubos com Batata, Chuchu e Molho de Tomate)	
	Salada de Repolho	Salada de Cenoura, Beterraba e Ervilha	Salada de Alface		Salada de Almeirão
	Maçã	Banana	Pera	Goiaba	

Energia (kcal)	401	382	487	423	520
CHO (g)	57	59	77	54	78
PTN (g)	26	22	26	23	27
LPD (g)	7	8	9	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
443	65	25	10
	59%	22%	19%


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.



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: FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
JANTAR Noite: 18:00 - 20:00	Arroz	Macarrão Integral com Almondegãs de Frango ao Molho de Tomate	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão		Feijão	Feijão	Feijão
	Tilápia Empanada Assada	Salada de Abóbora e Chuchu	Moqueca de Peixe (Peixe com Mandioca, Tomate, Pimentão e Cheiro Verde)	Peito de Frango Refogado com Molho de Tomate	Bife Acebolado
	Salada de Acelga		Salada de Escarola	Polenta	
		Maçã	Banana	Pera	Salada de Berinjela, Abobrinha e Tomate
					Mamão

Energia (kcal)	440	379	498	499	931
CHO (g)	55	52	88	77	101
PTN (g)	17	15	23	28	56
LPD (g)	13	14	6	8	34

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
550	75	28	15
	54%	21%	25%


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.