

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
Telefone: 3404-1846
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: CI CEIEF (Acima de 1 ano)
Mês: Outubro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/10	02/10	03/10	04/10	05/10
DESJEJUM	Leite com Acharcolatado e Pão com Geléia	Leite Caramelado e Biscoito Salgado	Leite Batido com Banana e Pão com Margarina	Flocos de Milho com Leite	Leite com Acharcolatado e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Cenoura e Molho de Tomate)	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba Cozida	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Alfaca	Arroz/Feijão/ Carne Moída ao Molho/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Batata/ Salada de Tomate
LANCHE	Maça	Gelatina	Banana	Mamão	Pera
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne Bovina ao Molho/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Nuggets de Merluza/ Salada de Tomate	Macarrão ao Molho de Frango/ Salada de Escarola	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Pepino
CALORIAS (kcal)	768	583	888	605	609
CARBOIDRATO (g)	124	82	125	97	86
PROTEÍNA (g)	33	31	33	32	30
LÍPIDIOS (g)	17	15	30	11	17
VITAMINA A (Ug)	250	212	280	211	212
VITAMINA C (Mg)	42	41	42	161	34
FERRO (Mg)	9	7	8	6	7
MAGNÉSIO (Mg)	133	133	158	121	126
ZINCO (Mg)	6	6	6	6	5
CÁLCIO (Mg)	278	238	267	287	221
FIBRAS (g)	12	10	10	9	10

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cinny Escobar da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
Telefone: 3404-1846
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: CI CEIEF (Acima de 1 ano)
Mês: Outubro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/10	09/10	10/10	11/10	12/10
DESJEJUM	Leite Caramelado e Biscoito Maria	Leite com Aachocolatado e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	Leite Batido com Banana e Bolo de Chocolate	
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Assada/ Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem)	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada com Batata/ Salada de Escarola	
LANCHE	Maca	Gelatina	Banana	Cachorro-Quente/ Pipoca	FERIADO
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Mandioca	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Beterraba	Macarrão de Forno (com Frios e Carne)/ Salada de Chuchu		
CALORIAS (kcal)	658	678	696	1109	
CARBOIDRATO (g)	103	101	90	182	
PROTEÍNA (g)	32	36	36	40	
LÍPIDIOS (g)	14	15	20	25	
VITAMINA A (Ug)	212	212	212	210	
VITAMINA C (Mg)	49	33	52	32	
FERRO (Mg)	7	8	7	8	
MAGNÉSIO (Mg)	145	141	105	133	
ZINCO (Mg)	5	6	6	6	
CÁLCIO (Mg)	246	264	275	257	
FIBRAS (g)	10	9	8	16	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
Telefone: 3404-1846
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: CI CEIEF (Acima de 1 ano)
Mês: Outubro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10
DESJEJUM	Leite com Achocolatado e Biscoito Salgado	Leite Caramelado e Pão com Geléia	Leite com Achocolatado e Biscoito Doce	Leite Batido com Banana e Pão com Margarina	Leite com Achocolatado e Biscoito Maria
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa ao Molho/ Polenta/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Alface	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Chuchu
LANCHE	Pera	Gelatina	Banana	Mamão	Maça
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Cenoura	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Carne Bovina ao Molho/ Salada de Escarola	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Tomate	Macarrão ao Molho de Sobrecoxa/ Salada de Pepino
CALORIAS (kcal)	682	693	601	769	616
CARBOIDRATO (g)	103	112	99	109	89
PROTEÍNA (g)	32	35	28	36	29
LÍPIDIOS (g)	17	12	11	22	17
VITAMINA A (Ug)	212	211	211	281	212
VITAMINA C (Mg)	52	39	45	154	39
FERRO (Mg)	7	8	7	8	6
MAGNÉSIO (Mg)	141	140	160	157	96
ZINCO (Mg)	5	7	4	7	4
CÁLCIO (Mg)	269	245	241	284	216
FIBRAS (g)	14	10	11	11	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.

Telefone: 3404-1846

E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: CI CEIEF (Acima de 1 ano)

Mês: Outubro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10
DESEJUM	Leite com Achatolado e Biscoito Salgado	Leite Caramelado e Pão com Geléia	Flocos de Milho com Leite	Leite Batido com Banana e Pão com Requeijão	Leite com Achatolado e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz de Forno (com Frios e Frango)/ Feijão/ Salada de Tomate	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Escarola
LANCHE	Maça	Gelatina	Banana	Mamão	Sanduíche Natural (pão, frango, requeijão, alface e cenoura) e Bolo de Aniversário (preparo de bolo)
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Frango ao Molho/ Salada de Cenoura	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa/ Salada de Repolho	
CALORIAS (kcal)	620	695	720	717	625
CARBOIDRATO (g)	92	109	101	111	91
PROTEÍNA (g)	31	34	39	35	33
LIPÍDIOS (g)	15	14	17	16	14
VITAMINA A (Ug)	212	212	212	212	3385
VITAMINA C (Mg)	43	30	45	157	41
FERRO (Mg)	7	8	7	7	9
MAGNÉSIO (Mg)	135	130	151	123	112
ZINCO (Mg)	6	6	6	7	6
CÁLCIO (Mg)	239	251	277	290	257
FIBRAS (g)	11	9	10	9	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
Telefone: 3404-1846
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: CI CEIEF (Acima de 1 ano)
Mês: Outubro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/10	30/10	31/10	01/11	02/11
DESJEJUM	Leite com Achatolado e Biscoito Maria	Leite Caramelado e Biscoito Salgado	Leite Batido com Banana e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	FERIADO
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Nuggets Assado/ Salada de Beterraba Cozida	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Alfaca	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Batata/ Salada de Tomate	
LANCHE	Pera	Gelatina	Banana	Maça	
JANTAR	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada com Cenoura	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Mandioca	Arroz/Feijão/ Frango ao Molho/ Salada de Escarola	Macarrão ao Molho de Sobrecoxa/ Salada de Repolho	
CALORIAS (kcal)	624	635	722	619	
CARBOIDRATO (g)	90	88	116	94	
PROTEÍNA (g)	30	26	37	29	
LÍPIDIOS (g)	17	20	13	15	
VITAMINA A (Ug)	212	211	211	212	
VITAMINA C (Mg)	37	38	44	43	
FERRO (Mg)	7	6	8	6	
MAGNÉSIO (Mg)	130	115	165	90	
ZINCO (Mg)	5	4	7	6	
CÁLCIO (Mg)	235	220	280	241	
FIBRAS (g)	11	7	11	7	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Christiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CN - 34140