

Cardápio: CI CEIEF (Acima de 1 ano) - Mês: Novembro

DESTERMUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
	Leite Caramelado e Biscoito Salgado	Leite com Achocolatado e Pão com Geléia	Leite Rosa (sabor morango) e Biscoito Rosca Coco	Leite com Achocolatado e Pão com Geléia	Leite com Rosa e Biscoito Leite
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Omelete de Forno (com Tomate e Cebola)	Arroz Integral/ Feijão/ Sobrecoxa ao Molho/ Polenta	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Nuggets de Merluza Assado/ Salada de Alface	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Pepino
LANCHE	Salada de Beterraba Maçã	Pudim	Banana	Mamão	Leite com Achocolatado e Bolo de Fubá
JANTAR	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada com Cebola, Pimentão e Tomate	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada com Tomate e Cebola	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada Refogada com Mandioca	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída Assada)/ Salada de Escarola
	CALORIAS (kcal) 636	684	648	695	748
	CARBOTDRATO (G) 95	106	100	115	117
	PROTEÍNA (G) 26	31	31	28	32
	LIPÍDIOS (G) 17	15	14	13	16
	VITAMINA A (Ug) 160	209	208	207	208
	VITAMINA C (Mg) 35	35	40	101	36
	FERRO (Mg) 6	7	7	7	6
	MAGNÉSIO (Mg) 95	104	129	115	96
	ZINCO (Mg) 4	6	4	5	5
	CÁLCIO (Mg) 324	319	317	343	342
	FIBRAS (G) 8	8	9	10	7

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: Novembro

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
DESJEJUM	Leite com Acreditado e Biscoito Sequilho Ou Salgado Integral	Leite com Rosa (sabor morango) e Pão com Geléia	Leite Caramelado e Biscoito Rosca Chocolate	Leite com Rosa (sabor morango) e Biscoito Maisena	
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Almôndegas Assada ao Molho/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Peixe Refogado com Batata	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada/ Salada de Beterraba	FERIADO
LANCHE	Maçã	Pudim	Banana	Leite Caramelado e Biscoito Rosca Coco	
JANTAR	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado	Macarrão Integral ao Sugo/Peito de Frango Refogado/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Sobrecoca Refogada/ Farofa (Cebola, Cenoura, Salsa e Ovos)	Arroz/Feijão/ Peito de Frango ao Molho/Polenta	
	CALORIAS (Kcal) 620	627	709	832	
	CARBOIDRATO (G) 93	96	104	125	
	PROTÉINA (G) 30	27	33	36	
	LÍPIDIOS (G) 14	15	18	20	
	VITAMINA A (Ug) 208	207	160	335	
	VITAMINA C (Mg) 39	37	44	62	
	FERRO (Mg) 6	6	6	9	
	MAGNÉSIO (Mg) 109	83	127	131	
	ZINCO (Mg) 4	4	4	7	
	CÁLCIO (Mg) 321	321	339	589	
	FIBRAS (G) 8	6	9	10	

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: Novembro

DESEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
	Leite com Achocolatado e Biscoito Leite	Leite Rosa (sabor morango) e Pão com Geléia		Leite Rosa (sabor morango) e Biscoito Sequilho ou Integral	Leite Caramelado e Biscoito Rosca Chocolate
ALMOÇO	Arroz Integral /Feijão/ Sobrecoxa ao Molho/ Polenta/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Acelga	FERIADO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Pepino
LANCHE	Maçã	Gelatina		Pudim	Banana
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada Refogada com Batata	Macarrão ao Sugo/ Quibe Assado/ Salada de Beterraba		Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Cenoura	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado com Tomate e Cebola
	CALORIAS (kcal)	648	624	699	614
	CARBOIDRATO (g)	101	99	101	94
	PROTEÍNA (g)	31	28	34	30
	LÍPIDIOS (g)	13	13	17	13
	VITAMINA A (Ug)	208	207	208	3303
	VITAMINA C (Mg)	37	39	40	37
	FERRO (Mg)	6	7	6	7
	MAGNÉSIO (Mg)	112	86	109	98
	ZINCO (Mg)	5	6	4	4
	CÁLCIO (Mg)	317	323	428	313
	FIBRAS (g)	9	7	8	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

CINTIA MARCELA DO SANTO
 Nutricionista da Prefeitura de Alimentação
 e Nutrição Escolar CRN - 34140



ESTADO DO RIO DE JANEIRO - RJ/BRASIL

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefone: 3404-1846

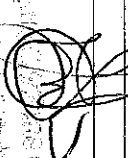
E-mail: educacao.nutricionista@edu.imeira.sp.gov.br

Cardápio: CI CEIEF (Acima de 1 ano)

Mês: Novembro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	25/11 Leite com Açoçolado e Biscoito Salgado	26/11 Leite Caramelado e Pão com Geléia	27/11 Leite Rosa (sabor morango) e Biscoito Rosca Coco	28/11 Leite com Açoçolado e Pão com Geléia	29/11 Leite Rosa (sabor morango) e Biscoito Maisena
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada Refogada/ Salada de Cenoura	Arroz/Feijão/ Sobrecoca Refogada/ Salada de Alface	Arroz/Feijão/ Nuggets de Frango/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Escarola
LANCHE	Maçã	Pudim	Banana	Mamão	Cachorro Quente/ Bolo de Chocolate (Preparo)
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Batata	Arroz/Feijão/ Sobrecoca ao Molho/ Polenta	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Macarrão ao Sugo/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Chuchu	
CALORIAS (kcal)	626	655	666	677	791
CARBOIDRATO (G)	96	102	100	104	130
PROTEÍNA (G)	31	28	30	26	26
LIPÍDIOS (G)	13	14	16	36	19
VITAMINA A (Ug)	208	129	209	207	207
VITAMINA C (Mg)	40	36	42	99	37
FERRO (Mg)	6	6	7	6	6
MAGNÉSIO (Mg)	113	77	126	82	94
ZINCO (Mg)	5	6	5	4	4
CÁLCIO (Mg)	313	307	322	332	350
FIBRAS (G)	9	6	9	7	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Nutricionista
CRA - 24519