

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Julho

DESTERJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Biscoito Leite	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Maisena
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Omelete (com Cebola e Tomate)/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Acebolada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cebola/ Salada de Cenoura/ Banana	Sopa (Macarrão, Carne Bovina Moída, Batata, Mandioquinha e Tomate)/ Maçã	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado com Tomate e Cebola/ Salada de Repolho
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Carne Moída Assada ao Molho	Composto Lácteo e Biscoito Rosca	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Leite
	792	801	970	895	804
CALORIAS (Kcal)	113	113	146	122	113
CARBOIDRATO (g)	39	34	39	29	38
PROTEÍNA (g)	20	23	25	32	22
LIPÍDIOS (g)	196	157	158	157	189
VITAMINA A (Ug)	18	22	23	32	32
VITAMINA C (Mg)	9	8	9	7	8
FERRO (Mg)	103	91	120	47	105
MAGNÉSIO (Mg)	8	7	7	7	6
ZINCO (Mg)	271	257	284	241	529
CÁLCIO (Mg)	8	7	10	5	7
FIBRAS (g)					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

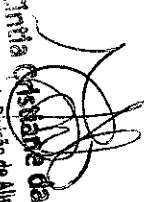


DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
 Telefone: 3404-1846
 E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Julho

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
DESJEJUM			Composto Lácteo e Biscoito Rosca	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Maisena
ALMOÇO			Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Acebolada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba	Canja de Galinha (Arroz, Frango, Batata, Cenoura, Tomate e Salsa)
LANCHE	Planejamento/ Formação	FERIADO	Composto Lácteo e Biscoito Leite	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Pão com Carne Moída Assada ao Molho
			801	1027	744
CALORIAS (kcal)			113	127	105
CARBOIDRATO (G)			34	34	41
PROTEÍNA (G)			23	42	16
LÍPIDIOS (G)			157	158	158
VITAMINA A (Ug)			22	18	29
VITAMINA C (Mg)			8	9	7
FERRO (Mg)			91	96	73
MAGNÉSIO (Mg)			7	7	7
ZINCO (Mg)			257	273	241
CÁLCIO (Mg)			7	8	4
FIBRAS (G)					


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.ilmeira.sp.gov.br


Cardápio: INTEGRAL

Mês: Julho

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE					

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Chaves da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar
CPM. 14320



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: INTEGRAL
Mês: Julho/Agosto

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Leite	Composto Lácteo e Biscoito Rosca	Composto Lácteo e Pão com Geléia	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Salgado
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cebola/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Torta Madalena (Carne Moída Assada)/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Fígado Bovino em Tscas Acebolado/ Salada de Alfaca/ Banana	Sopa (Macarrão, Feijão, Carne Bovina, Mandioca, Cenoura e Couve Manteiga) Mamão	Arroz/Feijão/ Nuggets de Merluza Assado/ Salada de Tomate
LANCHE	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Carne Moída Assada ao Molho
CALORIAS (Kcal)	688	868	819	951	813
CARBOIDRATO (G)	100	128	132	116	120
PROTEÍNA (G)	27	36	36	35	39
LÍPIDIOS (G)	20	24	16	39	19
VITAMINA A (Ug)	158	157	4918	157	157
VITAMINA C (Mg)	27	20	28	115	20
FERRO (Mg)	7	9	11	9	9
MAGNÉSIO (Mg)	88	91	115	112	91
ZINCO (Mg)	4	7	7	6	7
CÁLCIO (Mg)	255	258	274	315	246
FIBRAS (G)	6	7	9	10	7

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane dos Santos
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Merenda Escolar
 CRM - 341108