

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 02/10	TERÇA-FEIRA 03/10	QUARTA-FEIRA 04/10	QUINTA-FEIRA 05/10	SEXTA-FEIRA 06/10
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Ovo Primavera (cebola, tomate, abobrinha, brócolis e cenoura)	Arroz/Feijão/ Frango refogado/ Salada de Beterraba	Macarrão a Bolonhesa/Salada de Escarola/Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa assada/ Salada de Alface/ Suco de Laranja	Macarrão ao molho de Carne/ Salada de Repolho
LANCHE	Composto Lácteo e Pão de Mel	Pão com Carne Moída ao Molho e Suco de Laranja	Pão com Presunto e Suco de Laranja	Vitamina de frutas (leite, maçã, banana e mamão)	Leite Rosa e Bolo de Chocolate (mistura para bolo)
CALORIAS (kcal)	725	1039	921	1211	1079
CARBOIDRATO (g)	102	151	163	188	141
PROTEÍNA (g)	26	44	33	36	39
LÍPIDIOS (g)	24	28	15	38	40
VITAMINA A (Ug)	299	224	131	354	354
VITAMINA C (Mg)	41	113	122	240	19
FERRO (Mg)	10	9	7	7	8
MAGNÉSIO (Mg)	77	108	75	157	115
ZINCO (Mg)	5	8	7	6	7
CÁLCIO (Mg)	399	247	227	583	641

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiana da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
Gestão Escolar CRM - 34120



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto lácteo e Pão com Margarina	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Torta Madalena (Carne Moída)/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Nuggets assado/ Salada de Chuchu/ Maça	Macarrão ao molho de frango		
LANCHE	Composto Lácteo e Pão de Mel	Pão com Mortadela e Suco de Laranja	Cachorro-quente/ Suco de Laranja		
CALORIAS (kcal)	788	1183	1038		
CARBOIDRATO (g)	115	172	141		
PROTEÍNA (g)	33	31	36		
LÍPIDIOS (g)	22	32	36		
VITAMINA A (Ug)	260	230	223		
VITAMINA C (Mg)	30	115	114		
FERRO (Mg)	10	51	6		
MAGNÉSIO (Mg)	72	91	51		
ZINCO (Mg)	7	5	5		
CÁLCIO (Mg)	369	276	223		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
CRN-35863

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 16/10	TERÇA-FEIRA 17/10	QUARTA-FEIRA 18/10	QUINTA-FEIRA 19/10	SEXTA-FEIRA 20/10
DEJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoca refogada/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Moída refogada/ Salada de Pepino	Macarrão ao molho de Carne/ Salada de Escarola/Mamão	Arroz/Feijão/ Carne Suína/ Couve refogada	Macarrão ao molho de Frango/ Salada de Alfafa
LANCHE	Leite com Achocolatado e Pão de Mel	Pão com Frango ao molho e Suco de Laranja	Composto Lácteo e Mini Bolo	Pão com Presunto e Suco de Laranja	Leite Rosa e Bolo de Chocolate (Mistura para bolo)
CALORIAS (kcal)	826	1019	824	1002	1042
CARBOIDRATO (g)	104	146	119	147	139
PROTEÍNA (g)	34	44	30	35	39
LÍPIDIOS (g)	30	28	26	29	36
VITAMINA A (Ug)	342	224	351	224	353
VITAMINA C (Mg)	17	111	143	139	17
FERRO (Mg)	6	8	9	9	7
MAGNÉSIO (Mg)	106	99	57	94	118
ZINCO (Mg)	5	8	5	7	5
CÁLCIO (Mg)	531	241	543	292	629

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Christiane da Silva
Christiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Dietética Escolar
CNPJ: 3.3463

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 23/10	TERÇA-FEIRA 24/10	QUARTA-FEIRA 25/10	QUINTA-FEIRA 26/10	SEXTA-FEIRA 27/10
DESJEJUM	Composto lácteo e Biscoito	Composto lácteo e Pão com Margarina	Composto lácteo e Biscoito	Composto lácteo e Pão com Margarina	Composto lácteo e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoca refogada/Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne com Batata doce	Macarrão ao molho de Frango/ Salada de Almeirão	Arroz/Feijão/ Fígado acebolado/ Salada de Alfafa/ Banana	Macarrão ao molho de carne/ Salada de Brócolis
LANCHE	Composto Lácteo e Mini Bolo	Composto Lácteo e Pão de Mel	Vitamina de frutas (leite, maça, banana e mamão)	Pão com Mortadela e Suco de Laranja	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Laranja
CALORIAS (kcal)	746	929	861	1125	1259
CARBOIDRATO (g)	100	117	136	172	202
PROTEÍNA (g)	29	33	35	35	43
LIPÍDIOS (g)	26	36	22	33	30
VITAMINA A (Ug)	352	353	261	4992	224
VITAMINA C (Mg)	22	24	145	120	212
FERRO (Mg)	9	10	5	54	9
MAGNÉSIO (Mg)	75	72	119	110	62
ZINCO (Mg)	5	7	4	8	11
CÁLCIO (Mg)	503	377	555	269	240

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Carla Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
	30/10		31/10		01/11		02/11		03/11	
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito		Composto Lácteo e Pão com Margarina		Composto Lácteo e Pão com Margarina					
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne refogada/ Salada de Acelga		Arroz/Feijão/ Peixe com Mandioca/Maça		Macarrão ao molho de Sobrecoxa/ Salada de Alface		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
LANCHE	Leite Rosa e Bolo de Chocolate (Mistura para bolo)		Composto Lácteo e Mini Bolo		Pão com Mussarela e Suco de Laranja					
	CALORIAS (kcal)	911	935		1080					
	CARBOIDRATO (g)	128	134		151					
	PROTEÍNA (g)	37	28		34					
	LÍPIDIOS (g)	28	32		37					
	VITAMINA A (Ug)	261	442		257					
	VITAMINA C (Mg)	21	27		117					
	FERRO (Mg)	7	9		7					
	MAGNÉSIO (Mg)	110	78		53					
	ZINCO (Mg)	5	5		7					
	CÁLCIO (Mg)	627	520		493					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cristiane Cristiane da Silva
Cristiane Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar CRN: 33100