



**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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL - Mês: Março**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>	02/03 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	03/03 Composto Lácteo Bauhinha e Pão com Geléia	04/03 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate	05/03 Composto Lácteo Chocolate e Pão com Requeijão	06/03 Composto Lácteo Morrango e Biscoito Leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Ovos Primavera (Ovos, Abobrinha, Tomate, Cebola, Brócolis, Salsa e Molho de Tomate)/ Suco de Uva	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Assada/ /Salada de Alface/ Banana	Maccarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída)/ Salada de Repolho/ Maçã	Arroz/Feijão/ Nuggets de Merluza Assado/ Salada de Escarola
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Mini Bolo	Pão com Carne de Frango Cozida e Vinagrete/Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Mussarela	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Uva
CALORIAS (kcal)	835	1028	1012	780	963
CARBOIDRATO (g)	105	150	130	111	136
PROTEÍNA (g)	24	43	36	31	36
LÍPIDIOS (g)	22	14	25	23	16
VITAMINA A (Ug)	195	79	191	157	79
VITAMINA C (Mg)	28	12	23	28	10
FERRO (Mg)	7	7	8	7	7
MAGNÉSIO (Mg)	83	90	115	40	91
ZINCO (Mg)	4	6	7	6	6
CÁLCIO (Mg)	267	175	525	241	173
FIBRAS (g)	8	7	8	5	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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL - Mês: Março**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
<b>DESTIUM</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Morango e Biscoito Rosca Coco	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Margarina	Composto Lácteo Bauñilha e Biscoito Salgado Integral
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Cenoura	Arroz Integral/ Feijão/Carne Bovina em Cubos Refogada com Mandioca/ Suco de Uva	Macarrão ao Sugo/ Carne de Frango Cozida Refogada/ Salada de Escarola/ Maçã	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Peixe com Batata, Tomate e Cebola/ Mamão
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	Pão com Carne de Frango Cozida, Cenoura Ralada e Requeijão/Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Mini Bolo	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Presunto	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Uva
CALORIAS (kcal)	773	972	736	1058	960
CARBOIDRATO (g)	98	161	123	124	137
PROTEÍNA (g)	29	34	26	38	40
LÍPIDIOS (g)	16	20	16	31	14
VITAMINA A (Ug)	157	79	156	157	79
VITAMINA C (Mg)	15	12	17	19	78
FERRO (Mg)	7	7	5	9	7
MAGNÉSIO (Mg)	93	127	32	97	122
ZINCO (Mg)	4	6	3	9	7
CÁLCIO (Mg)	236	183	246	281	184
FIBRAS (g)	6	9	4	7	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.imeira.sp.gov.br](mailto:educacao.nutricionista@edu.imeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL - Mês: Março**

DESTERJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Morango e Pão com Requeijão	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate	Composto Lácteo Bauñilha e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Peito de Frango ao Molho/ Salada de Repolho	Arroz Integral/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada com Batata	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoca Refogada/ Salada de Beterraba/ Mamão	Macarrão Integral ao Sugo/Carne Bovina em Cubos Refogada/ Salada de Pepino/ Suco de Uva
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Mini Bolo	Pão com Carne de Frango Cozida e Vinagrete/Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Mussarela	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Coco
	CALORIAS (kcal)	962	920	1094	716
	CARBOIDRATO (G)	142	119	161	110
	PROTEÍNA (G)	46	36	42	26
	LÍPIDIOS (G)	22	20	16	18
	VITAMINA A (Ug)	79	4873	81	157
	VITAMINA C (Mg)	18	17	70	15
	FERRO (Mg)	7	9	8	6
	MAGNÉSIO (Mg)	116	112	119	38
	ZINCO (Mg)	6	7	9	4
	CÁLCIO (Mg)	174	434	201	211
	FIBRAS (G)	8	8	10	3

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cláudia A. S. de Sá  
 Nutricionista do Instituto de Alimentação  
 11.000.0000-0000 (011-3044-1111)



## 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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

### Cardápio: INTEGRAL - Mês: Março

DESTEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Bauhinha e Pão com Margarina	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate	Composto Lácteo Morango e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Coco
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Beterraba	Macarrão Integral ao Sugo/Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Pepino/ Maçã	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Alface/ Mamão	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos com Batata
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	Pão com Carne de Frango Cozida, Cenoura Ralada e Requeijão/Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Presunto	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Uva	Cachorro-Quente com Vinagrete/ Suco de Uva
	CALORIAS (kcal) 777	1221	710	1082	899
	CARBOIDRATO (g) 97	143	108	159	150
	PROTEÍNA (g) 29	46	30	42	22
	LÍPIDIOS (g) 17	37	17	17	22
	VITAMINA A (Ug) 157	79	157	81	78
	VITAMINA C (Mg) 16	8	15	74	11
	FERRO (Mg) 8	6	7	8	5
	MAGNÉSIO (Mg) 85	103	37	115	39
	ZINCO (Mg) 6	5	6	8	4
	CÁLCIO (Mg) 230	185	227	207	161
	FIBRAS (g) 6	9	4	9	5

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Cristina Cristofari da Silva**  
Nutricionista da Escola Estadual  
a Educação Escolar (139-1000)



**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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL - Mês: Março/Abril**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
<b>DESJEJUM</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	Composto Lácteo Morango e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Requeijão	Composto Lácteo Baunilha e Biscoito Rosca Chocolate
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Acebolado/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Repolho/ Suco de Uva	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Cenoura/ Banana	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos com Mandioca/ Maçã	Macarrão ao Sugo/ Quibe Assado/ Salada de Beterraba
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Coco	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Mussarela	Pão com Carne de Frango Cozida e Vingrete/ Suco de Uva
CALORIAS (kcal)	771	989	1032	1149	761
CARBOIDRATO (G)	98	148	144	146	124
PROTEÍNA (G)	29	31	41	43	34
LÍPIDIOS (G)	15	16	19	30	13
VITAMINA A (Ug)	157	157	81	189	78
VITAMINA C (Mg)	18	26	13	18	12
FERRO (Mg)	7	8	7	9	5
MAGNÉSIO (Mg)	91	87	123	108	54
ZINCO (Mg)	4	6	7	8	5
CÁLCIO (Mg)	241	258	164	528	153
FIBRAS (G)	6	7	9	8	5

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Christa Cristiane do Silva**  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Nutrição Escolar CRM - 30039