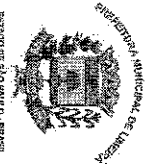


Cardápio: EMEI/EMEIEF

Mês: Outubro

DESJEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral	Composto Lácteo Baunilha e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Bolo de Chocolate (Preparo)	Composto Lácteo Morango e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Omelete (com Cebola e Tomate)/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz Integral/Feijão/ Sobrecoxa em Cubos ao Molho/Polenta/ Maçã	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída Assada)/ Pudim	Cachorro-Quente/ Mini Bolo/ Pipoca
CALORIAS (kcal)	585	806	688	624	743
CARBOIDRATO (G)	68	82	116	100	109
PROTEÍNA (G)	19	27	24	27	19
LIPÍDIOS (G)	13	27	15	13	26
VITAMINA A (Ug)	117	79	80	79	78
VITAMINA C (Mg)	13	14	13	11	13
FERRO (Mg)	5	6	5	5	4
MAGNÉSIO (Mg)	76	82	112	28	53
ZINCO (Mg)	3	5	3	5	3
CÁLCIO (Mg)	151	153	158	241	137
FIBRAS (G)	6	7	9	3	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: EMEI/EWEIEF

Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
DESJEJUM					
ALMOÇO	REUNIÃO PEDAGÓGICA	PONTO FACULTATIVO	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Beterraba	Composto Lácteo Baurilha e Biscoito Rosca Coco Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/Banana	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite Macarrão ao Sugo/ Sobrecoxa Assada/ Farofa (Ovos, Cebola e Cenoura Ralada)
CALORIAS (kcal)			614	686	511
CARBOIDRATO (G)			70	99	59
PROTEÍNA (G)			25	23	26
LIPÍDIOS (G)			12	10	19
VITAMINA A (Ug)			79	78	120
VITAMINA C (Mg)			12	22	14
FERRO (Mg)			6	5	4
MAGNÉSIO (Mg)			86	118	35
ZINCO (Mg)			4	3	3
CÁLCIO (Mg)			134	154	147
FIBRAS (G)			7	8	3

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cristina Okamoto da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar
CRN 11419



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: EMEI/EMEIF

Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	21/10 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral	22/10 Composto Lácteo Morango e Pão com Geléia	23/10 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	24/10 Composto Lácteo Baunilha e Pão com Geléia	25/10 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango ao Molho com Batata	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos ao Molho/ Polenta	Arroz/Feijão/ Figado Acebolado/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba	Macarrão ao Sugo /Almôndegas Assada/ Salada de Repolho/ Maçã
CALORIAS (kcal)	602	747	675	717	450
CARBOIDRATO (G)	71	104	89	96	63
PROTEÍNA (G)	25	27	25	25	16
LÍPIDIOS (G)	11	11	12	12	15
VITAMINA A (Ug)	79	79	4840	80	78
VITAMINA C (Mg)	21	11	22	12	26
FERRO (Mg)	5	6	8	6	4
MAGNÉSIO (Mg)	90	86	99	85	32
ZINCO (Mg)	3	5	5	4	3
CÁLCIO (Mg)	132	150	152	157	139
FIBRAS (G)	6	7	8	7	3

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cristiane da Silva

Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN: 57143



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: EMEI/EMEIEF

Mês: Outubro/Novembro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	28/10 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	29/10 Composto Lácteo Bauilha e Pão com Geléia	30/10 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Coco	31/10 Composto Lácteo Morango e Pão com Geléia	01/11 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Beterraba	Arroz Integral/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada ao Molho/ Polenta	Arroz/Feijão/ Sobrecoca Refogada/ Salada de Alface	Macarrão ao Sugo/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Maçã	Arroz/Feijão/ Nuggets de Frango Assado/ Salada de Acelga
CALORIAS (kcal)	595	706	614	548	666
CARBOIDRATO (G)	71	90	69	89	81
PROTEÍNA (G)	25	28	22	24	19
LIPÍDIOS (G)	10	27	14	11	44
VITAMINA A (Ug)	79	169	80	79	78
VITAMINA C (Mg)	14	11	18	74	20
FERRO (Mg)	5	6	5	5	4
MAGNÉSIO (Mg)	88	99	79	43	69
ZINCO (Mg)	3	6	3	4	2
CÁLCIO (Mg)	147	154	151	150	148
FIBRAS (G)	7	9	6	4	6

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cíntia Cristiane da Silva
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Nutrição Escolar
 CRM - 34140