

## 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: Novembro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/11	06/11	07/11	08/11	09/11
<b>DESJEJUM</b>	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Tipo Rasca	Composto Lácteo e Pão com Geléia
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Omelete (com Cebola e Tomate)/ Salada de Cenoura	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Stroganoff de Carne Bovina/Purê de Batata	Macarrão ao Molho de Sobrecoxa de Frango/ Salada de Pepino/ Banana	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Tomate/ Mamão
<b>LANCHE</b>	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)	Vitamina de Frutas (leite, aveia, maçã, banana e mamão)
CALORIAS (kcal)	878	702	861	774	1022
CARBOIDRATO (g)	125	97	124	122	178
PROTEÍNA (g)	27	30	36	31	40
LÍPIDIOS (g)	29	21	24	18	20
VITAMINA A (Ug)	402	361	272	271	5027
VITAMINA C (Mg)	30	27	29	33	268
FERRO (Mg)	12	10	11	9	11
MAGNÉSIO (Mg)	70	67	79	75	178
ZINCO (Mg)	6	4	4	2	6
CÁLCIO (Mg)	426	482	441	326	604
FIBRAS (g)	9	9	9	8	16

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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

### Cardápio: INTEGRAL

Mês: Novembro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11
<b>DESJEJUM</b>	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Flocos de Milho com Leite		
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Acelga	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída)/ Salada de Beterraba Cozida/Maça	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa de Frango Assada com Batata		
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Vitamina de Maça e Aveia e Biscoito Doce	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
CALORIAS (kcal)	696	867	897		
CARBODRATO (G)	97	138	143		
PROTEÍNA (G)	31	35	38		
LIPÍDIOS (G)	20	19	21		
VITAMINA A (Ug)	361	271	266		
VITAMINA C (Mg)	32	29	36		
FERRO (Mg)	9	11	8		
MAGNÉSIO (Mg)	75	91	116		
ZINCO (Mg)	2	4	6		
CÁLCIO (Mg)	497	351	571		
FIBRAS (G)	9	13	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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

### Cardápio: INTEGRAL

Mês: Novembro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11
<b>DESJEJUM</b>					
<b>ALMOÇO</b>					
	PONTO FACULTATIVO				
<b>LANCHE</b>		FERIADO			
CALORIAS (kcal)			735	743	604
CARBOIDRATO (G)			112	123	75
PROTEÍNA (G)			32	26	40
LIPÍDIOS (G)			18	16	15
VITAMINA A (Ug)			271	270	138
VITAMINA C (Mg)			30	32	15
FERRO (Mg)			9	10	9
MAGNÉSIO (Mg)			83	91	88
ZINCO (Mg)			2	2	7
CÁLCIO (Mg)			362	344	224
FIBRAS (G)			9	11	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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

### Cardápio: INTEGRAL Mês: Novembro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>	26/11 Composto Lácteo e Biscoito Doce	27/11 Flocos de Milho com Leite	28/11 Composto Lácteo e Pão com Margarina	29/11 Composto Lácteo e Biscoito Salgado	30/11 Composto Lácteo e Pão com Geléia
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada com Batata	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa de Frango Assada/ Salada de Cenoura	Macarrão ao Sugo/ Nuggets Assado/ Salada de Tomate/ Banana	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos ao Molho/ Salada de Chuchu	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída)/ Salada de Pepino
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite
CALORIAS (kcal)	721	740	1114	671	827
CARBODRATO (G)	101	113	158	92	142
PROTEÍNA (G)	31	29	27	30	32
LIPÍDIOS (G)	21	19	38	20	14
VITAMINA A (Ug)	361	272	362	137	271
VITAMINA C (Mg)	35	32	156	16	37
FERRO (Mg)	10	11	9	8	11
MAGNÉSIO (Mg)	71	77	88	79	37
ZINCO (Mg)	4	5	2	4	7
CÁLCIO (Mg)	479	395	390	285	387
FIBRAS (G)	9	10	9	7	5

OBS: Cardápio sujeito a alterações.