

## 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: Junho - 2018

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                                                                 | TERÇA-FEIRA                                           | QUARTA-FEIRA                                                 | QUINTA-FEIRA                                       | SEXTA-FEIRA                                                            |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                 | 04/06                                                                                         | 05/06                                                 | 06/06                                                        | 07/06                                              | 08/06                                                                  |
| <b>DESJEJUM</b> | Leite Branco e Pão com Margarina                                                              | Leite Caramelado e Biscoito Tipo Sequilho             | Leite Batido com Maça e Pão com Requeijão                    | Flocos de Milho com Leite                          | Leite Batido com Mamão e Pão com Margarina                             |
| <b>ALMOÇO</b>   | Arroz/Feijão/ Ovos Primavera (com Cebola, Tomate em Cubos, Abobrinha Ralada e Cenoura Ralada) | Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba | Arroz/Feijão/ Carne Refogada com Berinjela/ Salada de Alfaca | Sopa de Macarrão, Frango, Batata e Cenoura/ Banana | Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Purê de Batata/ Salada de Escarola |
| <b>LANCHE</b>   | Flocos de Milho com Leite                                                                     | Leite Branco e Pão com Mussarela                      | Leite Branco e Mini bolo                                     | Leite Caramelado e Pão com Presunto                | Leite Batido com Banana e Biscoito Rosca                               |
| CALORIAS (kcal) | 1009                                                                                          | 961                                                   | 1023                                                         | 1037                                               | 1197                                                                   |
| CARBOIDRATO (G) | 124                                                                                           | 108                                                   | 127                                                          | 155                                                | 163                                                                    |
| PROTEÍNA (G)    | 38                                                                                            | 46                                                    | 46                                                           | 49                                                 | 48                                                                     |
| LIPÍDIOS (G)    | 41                                                                                            | 38                                                    | 37                                                           | 26                                                 | 42                                                                     |
| VITAMINA A (Ug) | 392                                                                                           | 295                                                   | 352                                                          | 261                                                | 354                                                                    |
| VITAMINA C (Mg) | 21                                                                                            | 13                                                    | 16                                                           | 39                                                 | 145                                                                    |
| FERRO (Mg)      | 6                                                                                             | 4                                                     | 5                                                            | 4                                                  | 6                                                                      |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 132                                                                                           | 147                                                   | 144                                                          | 139                                                | 198                                                                    |
| ZINCO (Mg)      | 8                                                                                             | 6                                                     | 6                                                            | 8                                                  | 7                                                                      |
| CÁLCIO (Mg)     | 792                                                                                           | 973                                                   | 933                                                          | 761                                                | 794                                                                    |
| FIBRAS (G)      | 7                                                                                             | 6                                                     | 9                                                            | 5                                                  | 11                                                                     |

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: Junho - 2018

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                         | TERÇA-FEIRA                                                  | QUARTA-FEIRA                                           | QUINTA-FEIRA                                                      | SEXTA-FEIRA                                          |
|-----------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                 | 11/06                                                 | 12/06                                                        | 13/06                                                  | 14/06                                                             | 15/06                                                |
| <b>DESJEJUM</b> | Leite Caramelado e Biscoito Tipo Rosca                | Leite Branco e Pão com Margarina                             | Flocos de Milho com Leite                              | Leite Batido com Banana e Biscoito Tipo Sequilho                  | Leite Batido com Mamão e Pão com Requeijão           |
| <b>ALMOÇO</b>   | Arroz/Feijão/<br>Frango refogado/<br>Salada de Acelga | Sopa de Macarrão,<br>Feijão,<br>Carne, Mandioca e<br>Cenoura | Arroz/Feijão/<br>Sobrecoxa Assada/<br>Salada de Alface | Arroz/Feijão/<br>Fígado Acebolado/<br>Salada de Escarola<br>Mamão | Arroz/Feijão/<br>Quibe Assado/<br>Salada de Almeirão |
| <b>LANCHE</b>   | Flocos de Milho com Leite                             | Leite Branco e Mini bolo                                     | Leite Batido com Maça e Pão com Mussarela              | Leite Branco e Pão com Mortadela                                  | Leite Caramelado e Biscoito tipo Rosca               |
| CALORIAS (kcal) | 834                                                   | 1153                                                         | 1048                                                   | 1076                                                              | 1016                                                 |
| CARBOIDRATO (G) | 109                                                   | 137                                                          | 134                                                    | 147                                                               | 129                                                  |
| PROTEÍNA (G)    | 42                                                    | 46                                                           | 49                                                     | 47                                                                | 39                                                   |
| LÍPIDIOS (G)    | 26                                                    | 47                                                           | 36                                                     | 35                                                                | 39                                                   |
| VITAMINA A (Ug) | 261                                                   | 444                                                          | 295                                                    | 5030                                                              | 260                                                  |
| VITAMINA C (Mg) | 29                                                    | 20                                                           | 27                                                     | 138                                                               | 137                                                  |
| FERRO (Mg)      | 4                                                     | 5                                                            | 5                                                      | 51                                                                | 4                                                    |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 140                                                   | 149                                                          | 148                                                    | 187                                                               | 154                                                  |
| ZINCO (Mg)      | 7                                                     | 6                                                            | 9                                                      | 7                                                                 | 5                                                    |
| - CÁLCIO (Mg)   | 765                                                   | 884                                                          | 1040                                                   | 780                                                               | 823                                                  |
| FIBRAS (G)      | 6                                                     | 7                                                            | 7                                                      | 10                                                                | 9                                                    |

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: Junho - 2018

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                       | TERÇA-FEIRA                                             | QUARTA-FEIRA                                                          | QUINTA-FEIRA                                           | SEXTA-FEIRA                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                 | 18/06                                               | 19/06                                                   | 20/06                                                                 | 21/06<br>FESTA JUNINA                                  | 22/06                                           |
| <b>DESJEJUM</b> | Leite Branco e Pão com Margarina                    | Leite Caramelado e Biscoito Tipo Rosca                  | Leite Branco e Pão com Requeijão                                      | Leite Batido com Banana e Bolo de Fubá                 | Leite Batido com Mamão e Biscoito Tipo Sequilho |
| <b>ALMOÇO</b>   | Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Repolho | Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Salada de Beterraba | Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/Banana | Arroz/ Frango Acebolado/ Abobrinha Refogada            | Sopa de Macarrão, Carne, Cenoura e Chuchu       |
| <b>LANCHE</b>   | Leite Branco e Biscoito tipo Sequilho               | Flocos de Milho com Leite                               | Leite Batido com Banana e Pão com Mortadela                           | Cachorro-Quente com Purê de Batata e Vinagrete/ Pipoca | Leite Caramelado e Biscoito tipo Rosca          |
| CALORIAS (kcal) | 968                                                 | 853                                                     | 1221                                                                  | 889                                                    | 939                                             |
| CARBOIDRATO (G) | 104                                                 | 112                                                     | 181                                                                   | 134                                                    | 117                                             |
| PROTEÍNA (G)    | 39                                                  | 45                                                      | 49                                                                    | 35                                                     | 35                                              |
| LIPÍDIOS (G)    | 44                                                  | 27                                                      | 35                                                                    | 20                                                     | 39                                              |
| VITAMINA A (Ug) | 355                                                 | 261                                                     | 267                                                                   | 131                                                    | 260                                             |
| VITAMINA C (Mg) | 19                                                  | 21                                                      | 30                                                                    | 24                                                     | 137                                             |
| FERRO (Mg)      | 4                                                   | 5                                                       | 49                                                                    | 3                                                      | 2                                               |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 134                                                 | 139                                                     | 214                                                                   | 110                                                    | 103                                             |
| ZINCO (Mg)      | 5                                                   | 9                                                       | 6                                                                     | 4                                                      | 3                                               |
| CÁLCIO (Mg)     | 718                                                 | 753                                                     | 821                                                                   | 414                                                    | 718                                             |
| FIBRAS (G)      | 6                                                   | 7                                                       | 9                                                                     | 4                                                      | 6                                               |

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: Junho - 2018

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                    | TERÇA-FEIRA                                                  | QUARTA-FEIRA                                     | QUINTA-FEIRA                                          | SEXTA-FEIRA                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                 | 25/06                                            | 26/06                                                        | 27/06                                            | 28/06                                                 | 29/06                                           |
| DESJEJUM        | Leite Branco e Biscoito Tipo Sequilho            | Leite Caramelado e Pão com Requeijão                         | Flocos de Milho com Leite                        | Leite Batido com Banana e Pão com Margarina           | Leite Batido com Mamão e Pão com Margarina      |
| ALMOÇO          | Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Assada/ Salada de Acelga | Arroz/Feijão/ Carne Refogada com Berinjela/ Salada de Chuchu | Sopa de Macarrão, Frango, Batata e Cenoura/ Maça | Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Salada de Repolho | Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Pepino |
| LANCHE          | Leite Caramelado e Pão com Margarina             | Leite Branco e Biscoito tipo Rosca                           | Leite com Branco tipo Sequilho                   | Leite Branco e Pão com Presunto                       | Leite Branco e Mini bolo                        |
| CALORIAS (kcal) | 1071                                             | 931                                                          | 909                                              | 1034                                                  | 1048                                            |
| CARBOIDRATO (g) | 104                                              | 109                                                          | 132                                              | 142                                                   | 123                                             |
| PROTEÍNA (g)    | 52                                               | 45                                                           | 39                                               | 51                                                    | 44                                              |
| LÍPIDIOS (g)    | 50                                               | 35                                                           | 26                                               | 41                                                    | 43                                              |
| VITAMINA A (Ug) | 357                                              | 262                                                          | 261                                              | 354                                                   | 444                                             |
| VITAMINA C (Mg) | 20                                               | 18                                                           | 35                                               | 25                                                    | 131                                             |
| FERRO (Mg)      | 5                                                | 5                                                            | 3                                                | 6                                                     | 4                                               |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 147                                              | 145                                                          | 97                                               | 175                                                   | 163                                             |
| ZINCO (Mg)      | 7                                                | 6                                                            | 6                                                | 9                                                     | 5                                               |
| CÁLCIO (Mg)     | 735                                              | 792                                                          | 727                                              | 752                                                   | 896                                             |
| FIBRAS (g)      | 5                                                | 7                                                            | 4                                                | 8                                                     | 8                                               |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.