



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: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
DEJEJUM	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral	Composto Lácteo Bauinilha 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 Bolonesa (Carne Bovina Moída Assada)/ Pudim	Arroz/Feijão/ Peito de Frango ao Molho
LANCHE	Leite Caramelado e Pão com Carne Moída Assada ao Molho	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	Composto Lácteo Morango e Pão com Carne de Frango Cozida e Tomate	Leite Branco e Biscoito Leite	Cachorro-Quente/ Pipoca/ Mini Bolo
CALORIAS (kcal)	968	997	1023	825	1266
CARBOIDRATO (g)	121	112	159	126	185
PROTEÍNA (g)	40	31	42	33	32
LÍPIDIOS (g)	22	33	25	21	44
VITAMINA A (Ug)	183	157	160	144	78
VITAMINA C (Mg)	13	22	22	13	13
FERRO (Mg)	8	9	9	5	6
MAGNÉSIO (Mg)	113	91	135	52	91
ZINCO (Mg)	7	6	7	6	5
CÁLCIO (Mg)	340	257	279	414	164
FIBRAS (g)	7	7	10	3	15

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva

Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 36729



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: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
DESEJUM			Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral	Composto Lácteo Baunilha e Biscoito Rosca Coco	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite
ALMOÇO			Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/Banana	Macarrão ao Sugo/ Sobrecoxa Assada/ Farofa (Ovos, Cebola e Cenoura Ralada)
LANCHE			Leite Branco e Mini bolo	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne de Frango Cozida Acebolada	Leite Caramelado e Pão com Carne Moída Assada ao Molho
CALORIAS (kcal)			864	992	894
CARBOIDRATO (G)			100	141	112
PROTEÍNA (G)			32	42	48
LIPÍDIOS (G)			24	15	28
VITAMINA A (Ug)			144	157	186
VITAMINA C (Mg)			12	28	14
FERRO (Mg)			6	8	7
MAGNÉSIO (Mg)			100	147	72
ZINCO (Mg)			4	5	8
CÁLCIO (Mg)			294	274	336
FIBRAS (G)			8	9	4

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


 Carolina Aparecida de Siqueira
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Nutrição Escolar 2004-2010



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.

Telefone: 3404-1846

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

Cardápio: INTEGRAL - 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/ Fígado Acebolado/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba	Macarrão ao Sugo /Almôndegas Assada/ Salada de Repolho/ Macã
LANCHE	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Presunto	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	Composto Lácteo Morango e Pão com Carne Moída Assada ao Molho	Leite Branco e Bolo de Chocolate (preparo)	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne de Frango Cozida com Cenoura Ralada
CALORIAS (kcal)	865	938	990	1074	783
CARBOIDRATO (g)	114	135	131	160	105
PROTEÍNA (g)	36	32	45	32	33
LÍPIDIOS (g)	15	16	18	20	25
VITAMINA A (Ug)	157	157	4919	145	158
VITAMINA C (Mg)	26	19	28	12	32
FERRO (Mg)	8	9	12	6	7
MAGNÉSIO (Mg)	106	95	122	113	53
ZINCO (Mg)	5	6	9	5	6
CÁLCIO (Mg)	255	254	269	348	259
FIBRAS (g)	7	7	9	8	4

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Crista Estriane da Silva
Nutricionista da Unidade de Alimentação
e Nutrição Escolar
CEN - 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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/10	29/10	30/10	31/10	01/11
DESJEJUM	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Bainilha e Pão com Gelêia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Coco	Composto Lácteo Morango e Pão com Gelêia	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/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Alface	Macarrão ao Sugo/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Maçã	Arroz/Feijão/ Nuggets de Frango Assado/ Salada de Acelga
LANCHE	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne de Frango Cozida Acebolada	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral	Leite Branco e Pão com Presunto	Composto Lácteo e Biscoito Rosca Chocolate	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne Moída Assada ao Molho
CALORIAS (kcal)	928	894	887	739	981
CARBOIDRATO (G)	113	119	108	119	123
PROTEÍNA (G)	42	33	35	29	38
LIPÍDIOS (G)	20	33	21	16	51
VITAMINA A (Ug)	159	247	145	157	157
VITAMINA C (Mg)	20	17	18	81	25
FERRO (Mg)	8	9	7	7	9
MAGNÉSIO (Mg)	109	109	109	52	92
ZINCO (Mg)	6	7	6	5	7
CÁLCIO (Mg)	266	249	344	253	266
FIBRAS (G)	8	10	7	5	7

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


 Diretora da Divisão de Alimentação
 Escolar
 CRI - 34100