




DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
Telefone: 3404-1846
E-mail: educacao.nutricionista@edu.ufjf.br

Cardápio: EMEI/EMEF

Mês: Novembro - 2018

DESEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/11	06/11	07/11	08/11	09/11
ALMOÇO	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Tipo Rosca	Composto Lácteo e Pão com Geléia
	Arroz/Feijão/ Omelete (com Cebola e Tomate)/ Salada de Cenoura	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Strogonoff 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
CALORIAS (kcal)	604	441	623	536	612
CARBOIDRATO (G)	74	60	88	86	104
PROTEÍNA (G)	20	24	30	25	27
LIPÍDIOS (G)	25	11	17	11	10
VITAMINA A (Ug)	267	136	137	136	4897
VITAMINA C (Mg)	13	16	17	21	141
FERRO (Mg)	7	7	7	5	10
MAGNÉSIO (Mg)	65	67	70	65	93
ZINCO (Mg)	3	4	4	1	4
CÁLCIO (Mg)	227	189	285	170	240
FIBRAS (G)	8	7	6	6	9

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRM - 34489



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefone: 3404-1846

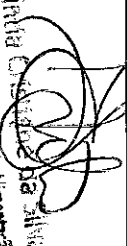
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: EMEI/EMEIF

Mês: Novembro - 2018

DESEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11
Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Flocos de Milho com Leite			
ALMOÇO	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		
CALORIAS (kcal)	435	628	487		
CARBOIDRATO (G)	60	101	79		
PROTEÍNA (G)	24	29	25		
LIPÍDIOS (G)	10	12	8		
VITAMINA A (Ug)	136	136	136		
VITAMINA C (Mg)	21	17	30		
FERRO (Mg)	6	7	7		
MAGNÉSIO (Mg)	75	81	72		
ZINCO (Mg)	2	4	4		
CÁLCIO (Mg)	204	195	232		
FIBRAS (G)	7	10	7		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Eliete Cristina da Silva,
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar. CRM - 24310



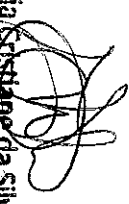
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
 Telefone: 3404-1846
 E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: EMEI/EMEIF

Mês: Novembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11
DESJEJUM					
ALMOÇO			Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Biscoito Salgado
			Arroz/Feijão/ Peito de Frango ao Molho/Polenta	Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/Maca	Pão com Carne Moída ao Molho
	PONTO FACULTATIVO				
	FERIADO				
CALORIAS (kcal)			496	507	385
CARBOIDRATO (G)			75	88	52
PROTEÍNA (G)			26	20	22
LIPÍDIOS (G)			10	9	9
VITAMINA A (Ug)			136	135	136
VITAMINA C (Mg)			18	21	13
FERRO (Mg)			6	6	6
MAGNÉSIO (Mg)			74	81	28
ZINCO (Mg)			1	1	4
CÁLCIO (Mg)			206	197	176
FIBRAS (G)			7	9	2

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Nutrição Escolar CRN - 24349



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefone: 3404-1846

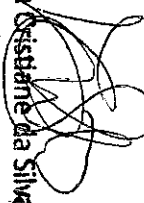
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: EMEI/EMEIF

Mês: Novembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DEJEJUM	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
ALMOÇO	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
CALORIAS (kcal)	461	501	736	463	554
CARBOIDRATO (G)	64	76	105	60	90
PROTEÍNA (G)	25	23	19	24	25
LIPÍDIOS (G)	11	12	29	14	10
VITAMINA A (Ug)	136	137	227	137	136
VITAMINA C (Mg)	25	20	145	16	20
FERRO (Mg)	7	7	5	7	6
MAGNÉSIO (Mg)	71	68	74	68	33
ZINCO (Mg)	4	5	2	3	4
CÁLCIO (Mg)	186	239	218	201	187
FIBRAS (G)	7	8	7	7	3

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34148