



**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: EMEI/EMEIF

Mês: Novembro

DESJEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	Composto Lácteo Bauhinha e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Coco	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Omelete de Forno (com Tomate e Cebola) Salada de Beterraba	Arroz Integral/ Feijão/ Sobrecoxa ao Molho/ Polenta/ Maçã	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Chuchu/	Arroz/Feijão/ Nuggets de Merluza Assado/ Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída Assada)/ Salada de Escarola/ Mamão
CALORIAS (kcal)	597	681	608	699	452
CARBOIDRATO (G)	71	116	70	94	66
PROTEÍNA (G)	19	25	24	27	22
LIPÍDIOS (G)	13	13	12	10	11
VITAMINA A (Ug)	117	80	79	79	79
VITAMINA C (Mg)	12	13	16	14	78
FERRO (Mg)	5	6	6	6	4
MAGNÉSIO (Mg)	80	109	80	82	45
ZINCO (Mg)	3	5	4	5	4
CÁLCIO (Mg)	153	155	141	153	151
FIBRAS (G)	7	9	6	7	4

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: EMEI/EMEIF**

**Mês: Novembro**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
<b>DESJEJUM</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Sequillo ou Salgado Integral	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Bauilha e Biscoito Rosca Chocolate	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Acelga	Macarrão Integral ao Sugo/Peito de Frango Refogado/ Salada de Pepino/ Maçã	Arroz/Feijão/ Peixe Refogado com Batata/ Banana	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada/ Salada de Beterraba	<b>FERIADO</b>
CALORIAS (kcal)	609	543	660	608	
CARBOIDRATO (G)	70	92	92	72	
PROTEÍNA (G)	25	24	23	25	
LIPÍDIOS (G)	12	9	9	11	
VITAMINA A (Ug)	79	79	78	79	
VITAMINA C (Mg)	20	15	27	14	
FERRO (Mg)	6	4	5	6	
MAGNÉSIO (Mg)	81	39	109	85	
ZINCO (Mg)	4	3	3	5	
CÁLCIO (Mg)	150	137	151	143	
FIBRAS (G)	6	4	7	7	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista Escolar CRM - 341148



**DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

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

Telefone: 3404-1846


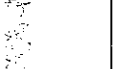
E-mail: [educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: EMEI/EMEIF**

**Mês: Novembro**

	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
<b>DEJEJUM</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Bauñilha e Pão com Geléia		Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Sequilha ou Integral	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Integral /Feijão/ Sobrecoxa ao Molho/ Polenta/ Salada de Chuchu	Macarrão ao Sugo/ Quibe Assado/ Salada de Beterraba / Maçã	<b>FERIADO</b>	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/Farofa (Ovos, Cenoura, Cebola e Salsa)/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Figado Acebolado/ Salada de Pepino/ Banana
CALORIAS (kcal)	545	565		711	675
CARBOIDRATO (G)	80	103		90	89
PROTEÍNA (G)	23	20		28	25
LIPÍDIOS (G)	15	8		13	11
VITAMINA A (Ug)	80	78		79	4840
VITAMINA C (Mg)	13	14		26	19
FERRO (Mg)	5	5		5	8
MAGNÉSIO (Mg)	106	47		87	98
ZINCO (Mg)	3	5		3	4
CÁLCIO (Mg)	141	145		261	143
FIBRAS (G)	7	6		6	7

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

  
 Nutricionista:   
 CRP: 24.418



**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: EMEI/EMETEF

Mês: Novembro

DESTEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
ALMOÇO	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Baunilha e Biscoito Rosca Coco	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena
	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada Refogada/ Salada de Cenoura	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Alface	Macarrão ao Sugo/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Chuchu/ Mamão	Pão com Carne de Frango Cozida, Tomate e Cebola/Maçã/ Mini Bolo
CALORIAS (kcal)	597	695	614	548	652
CARBOIDRATO (g)	70	95	69	89	99
PROTEÍNA (g)	25	27	22	24	25
LÍPIDIOS (g)	11	9	14	11	17
VITAMINA A (Ug)	79	79	80	79	79
VITAMINA C (Mg)	12	13	18	74	15
FERRO (Mg)	5	6	5	5	4
MAGNÉSIO (Mg)	92	83	79	43	46
ZINCO (Mg)	3	6	3	4	3
CÁLCIO (Mg)	137	157	151	150	142
FTBRAS (g)	7	7	6	4	5

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cláudia Regina de Souza  
Nutricionista Escolar  
2009.10.29