



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: Fevereiro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/02	04/02	05/02	06/02	07/02
DESJEJUM	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Polvilho	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Requeijão	Composto Lácteo Morangão e Biscoito Rosca Coco	Composto Lácteo Morangão e Biscoito Rosca Coco
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos com Batata/ Salada de Chuchu	Arroz Integral /Feijão/ Sobrecoxa ao Molho/ Polenta/ Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída Assada)/ Salada de Repolho/ Banana	Arroz/Feijão/ Nuggets de Frango Assado/ Salada de Tomate/ Suco de Uva	Arroz/Feijão/ Nuggets de Frango Assado/ Salada de Tomate/ Suco de Uva
LANCHE	Pão com Carne Moída Assada ao Molho/ Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral	Pão com Carne de Frango Cozida e Vinagrete/ Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Bolo de Chocolate (preparo)	Composto Lácteo Chocolate e Bolo de Chocolate (preparo)
PLANETAMENTO					
CALORIAS (kcal)	1063	733	961	1058	
CARBOIDRATO (G)	155	108	146	159	
PROTEÍNA (G)	44	29	45	24	
LIPÍDIOS (G)	14	22	21	50	
VITAMINA A (Ug)	80	158	80	156	
VITAMINA C (Mg)	24	22	32	19	
FERRO (Mg)	9	8	6	7	
MAGNÉSIO (Mg)	110	120	85	80	
ZINCO (Mg)	9	5	7	3	
CÁLCIO (Mg)	182	238	174	255	
FIBRAS (G)	8	8	6	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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Fevereiro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/02	11/02	12/02	13/02	14/02
DESJEJUM	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Baunilha e Biscoito Polvilho	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Margarina	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado Integral
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Acelga/ Suco de Uva	Arroz Integral /Feijão/ Carne Bovina Moída Assada ao Molho/ Polenta/ Salada de Cenoura	Macarrão ao Sugo/ Sobrecoca Assada/ Salada de Escarola/ Maçã	Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/ Salada de Alface/ Mamão	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Refogada/ Salada de Pepino
LANCHE	Pão com Carne Moída Assada ao Molho/ Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Mini bolo	Composto Lácteo e Pão com Presunto	Pão com Carne de Frango Cozida, Cenoura Ralada e Requeijão/Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Coco
CALORIAS (kcal)	1045	869	741	1284	793
CARBOIDRATO (G)	153	141	112	161	98
PROTEÍNA (G)	42	33	30	45	30
LIPÍDIOS (G)	14	19	19	36	18
VITAMINA A (Ug)	80	157	158	79	157
VITAMINA C (Mg)	20	19	22	85	20
FERRO (Mg)	7	8	7	7	8
MAGNÉSIO (Mg)	110	113	47	147	91
ZINCO (Mg)	7	7	5	5	5
CÁLCIO (Mg)	180	248	257	233	235
FIBRAS (G)	7	10	5	11	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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Fevereiro

DESJEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02	
	Composto Lácteo Morango e Biscoito Rosca Chocolate	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Requeijão	Composto Lácteo Baunilha e Biscoito Leite	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Baunilha e Biscoito Rosca Coco	
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/Farofa (Cenoura, Ervilha, Ovos e Cebola)/ Salada de Repolho	Arroz Integral /Feijão/ Carne Bovina em Cubos com Batata/ Salada de Cenoura/ Suco de Uva	Arroz/Feijão/ Figado Acebolado/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba	Macarrão com Almôndegas Assada ao Molho/ Salada de Escarola/ Maçã	
LANCHE	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	Pão com Carne Moída Assada ao Molho/ Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Mussarela	Pão com Carne de Frango Cozida e Vinagrete/ Suco de Uva	Composto Lácteo Chocolate e Mini bolo	
	CALORIAS (Kcal)	1020	1009	1031	734	
	CARBOIDRATO (G)	105	146	132	153	734
	PROTEÍNA (G)	30	42	39	44	109
	LIPÍDIOS (G)	16	16	23	12	21
	VITAMINA A (Ug)	157	4841	4950	80	24
	VITAMINA C (Mg)	35	22	28	15	156
	FERRO (Mg)	7	10	11	7	22
	MAGNÉSIO (Mg)	104	122	117	125	6
	ZINCO (Mg)	4	9	8	6	35
	CÁLCIO (Mg)	265	180	530	189	4
	FIBRAS (G)	9	9	9	9	234
						5

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cláudia Castanho da Silva
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Segurança Alimentar (085) - 3404-1846

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Fevereiro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	24/02 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	25/02	26/02 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate	27/02 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	28/02 Composto Lácteo Baunilha e Pão com Geléia
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada Refogada/ Salada de Chuchu	FERIADO			
LANCHE	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Pão com Carne de Frango Cozida, Cenoura Ralada e Requeijão/Suco de Uva	Pão com Carne Moída Assada ao Molho/ Suco de Uva
CALORIAS (kcal)	786	613	613	1096	1053
CARBOIDRATO (G)	99	86	86	141	153
PROTEÍNA (G)	30	26	26	43	44
LIPÍDIOS (G)	17	18	18	26	14
VITAMINA A (Ug)	157	157	157	81	80
VITAMINA C (Mg)	22	32	32	16	12
FERRO (Mg)	8	6	6	7	9
MAGNÉSIO (Mg)	90	40	40	114	110
ZINCO (Mg)	6	4	4	5	9
CÁLCIO (Mg)	236	223	223	176	183
FIBRAS (G)	7	3	3	10	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.