

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF

Mês: Março - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/03	06/03	07/03	08/03	09/03
DEJEJUM	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Omelete (Cebola e Tomate)/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Carne com Berinjela	Arroz/Sobrecoxa ao molho/ Salada de Alface/ Maça	Arroz/Feijão/ Carne refogada/ Salada de Almeirão	Arroz/Frango ao molho/ Salada de Abobrinha
CALORIAS (kcal)	504	694	412	692	561
CARBOIDRATO (g)	59	70	38	69	71
PROTEÍNA (g)	23	31	25	31	31
LIPÍDIOS (g)	20	32	18	32	17
VITAMINA A (Ug)	169	224	132	224	131
VITAMINA C (Mg)	11	1	5	5	5
FERRO (Mg)	3	4	2	4	3
MAGNÉSIO (Mg)	92	99	90	98	109
ZINCO (Mg)	3	5	3	5	3
CÁLCIO (Mg)	387	391	362	400	372

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF

Mês: Março - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/03	13/03	14/03	15/03	16/03
DESJEJUM	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne com Mandioca	Arroz/Feijão/ Nuggets/ Salada de Brócolis	Arroz/Carne/ Salada de Alface Mamão	Arroz/Feijão/ Frango/ Salada de Almeirão	Pão com Carne Moída ao Molho
CALORIAS (kcal)	569	652	528	662	555
CARBOIDRATO (g)	67	78	57	69	67
PROTEÍNA (g)	29	28	29	32	29
LÍPIDIOS (g)	20	16	20	29	19
VITAMINA A (Ug)	132	130	132	224	131
VITAMINA C (Mg)	7	10	6	5	4
FERRO (Mg)	4	4	4	3	3
MAGNÉSIO (Mg)	106	107	96	104	65
ZINCO (Mg)	4	3	4	4	5
CÁLCIO (Mg)	379	417	386	390	367

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF

Mês: Março - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/03	20/03	21/03	22/03	23/03
DESJEJUM	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Frango com Brócolis	Arroz/Feijão/ Carne/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Sobrecoca/ Salada de Almeirão	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Alfafa Maça	Arroz/ Carne moída/ Salada de Escarola
CALORIAS (kcal)	501	693	524	674	586
CARBOIDRATO (G)	57	69	57	69	76
PROTEÍNA (G)	30	31	27	31	32
LÍPIDIOS (G)	17	32	21	30	18
VITAMINA A (Ug)	131	224	132	4985	131
VITAMINA C (Mg)	12	3	6	5	13
FERRO (Mg)	3	4	3	6	4
MAGNÉSIO (Mg)	108	97	99	93	104
ZINCO (Mg)	3	5	3	5	5
CÁLCIO (Mg)	390	392	376	388	400

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista do Estado de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF

Mês: Março - 2018

DESEJETO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/03	27/03	28/03	29/03	30/03
ALMOÇO	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	FERIADO
	Arroz/Feijão/ Sobrecoca Assada/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne/ Salada de Repolho	Cachorro-quente	Arroz/Feijão/Carne/ Salada de Chuchu	
CALORIAS (kcal)	534	694	788	693	
CARBOIDRATO (g)	60	69	82	69	
PROTEÍNA (g)	27	31	26	31	
LIPÍDIOS (g)	21	32	39	32	
VITAMINA A (Ug)	132	224	222	224	
VITAMINA C (Mg)	3	6	3	3	
FERRO (Mg)	3	4	3	4	
MAGNÉSIO (Mg)	103	98	54	97	
ZINCO (Mg)	3	5	4	5	
CÁLCIO (Mg)	369	399	378	392	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cinthia Cristiane da Silva
Nutricionista do Distrito de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140