



**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: INTEGRAL

Mês: Novembro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
<b>DESJEJUM</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	Composto Lácteo Baunilha 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 ao Molho	Arroz/Feijão/ Nuggets de Merluza Assado/ Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída Assada)/ Salada de Escarola/ Mamão
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Mini Bolo	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne Moída Assada ao Molho	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Rosca Chocolate	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne de Frango Cozida e Tomate
CALORIAS (kcal)	837	871	922	890	758
CARBIDRATO (g)	106	146	112	124	108
PROTEÍNA (g)	24	30	44	31	42
LÍPIDIOS (g)	22	19	19	16	17
VITAMINA A (Ug)	195	158	158	157	158
VITAMINA C (Mg)	18	21	22	22	83
FERRO (Mg)	7	8	10	9	7
MAGNÉSIO (Mg)	80	119	103	91	74
ZINCO (Mg)	4	6	9	6	7
CÁLCIO (Mg)	243	258	259	257	271
FIBRAS (g)	8	9	7	7	5

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Cardápio: INTEGRAL**

**Mês: Novembro**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
<b>DEJEJUM</b>	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Sequilha ou Salgado Integral	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	Composto Lácteo Bauinilha 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/ Magã	Arroz/Feijão/ Peixe Refogado com Batata/ Banana	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada/ Salada de Beterraba	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne de Frango Cozida e Tomate	Composto Lácteo Bauinilha e Bolo de Chocolate (preparo)	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne Moída Assada ao Molho	Composto Lácteo Chocolate e Mini Bolo	
	915	832	975	848	
CALORIAS (kcal)					
CARBODRATO (g)	112	146	134	106	
PROTEÍNA (g)	44	29	43	30	
LIPÍDIOS (g)	18	14	16	20	
VITAMINA A (Ug)	158	157	157	157	
VITAMINA C (Mg)	25	20	33	20	
FERRO (Mg)	9	6	9	7	
MAGNÉSIO (Mg)	111	53	132	85	
ZINCO (Mg)	7	4	8	6	
CÁLCIO (Mg)	270	256	269	233	
FIBRAS (g)	7	5	9	8	

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: INTEGRAL

Mês: Novembro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESTIUM</b>	18/11 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	19/11 Composto Lácteo Baunilha e Pão com Geléia	20/11	21/11 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Sequillo ou Integral	22/11 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	FERIADO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Farofa (Ovos, Cenoura, Cebola e Salsa)/Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Pepino/ Banana
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Mini bolo	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena		Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne Moída Assada ao Molho	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne de Frango Cozida e Tomate
CALORIAS (Kcal)	784	755		791	754
CARBOIDRATO (G)	115	133		101	100
PROTEÍNA (G)	28	25		30	28
LIPÍDIOS (G)	23	14		16	14
VITAMINA A (Ug)	158	156		157	4918
VITAMINA C (Mg)	19	21		32	25
FERRO (Mg)	7	7		7	10
MAGNÉSIO (Mg)	106	56		87	98
ZINCO (Mg)	4	6		4	5
CÁLCIO (Mg)	231	248		351	233
FIBRAS (G)	8	6		6	7

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

  
 LIMEIRA, 15 de Novembro de 2011  
 Diretora de Alimentação Escolar  
 Rosângela de Fátima  
 Telefone: 3404-1846 FAX: 3404-1846

**Cardápio: INTEGRAL**

**Mês: Novembro**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESTIUM</b>	25/11 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Salgado	26/11 Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	27/11 Composto Lácteo Baunilha e Biscoito Rosca Coco	28/11 Composto Lácteo Chocolate e Pão com Geléia	29/11 Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Maisena
<b>ALMOÇO</b>	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	Arroz/Feijão/ Carne em Cubos Refogada
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo Chocolate e Mini bolo	Composto Lácteo Chocolate e Biscoito Leite	Composto Lácteo Chocolate e Pão com Carne Moída Assada ao Molho	Composto Lácteo Baunilha e Bolo de Chocolate (preparo)	Pão com Carne de Frango Cozida, Tomate e Cebola/Magã/ Mini Bolo
CALORIAS (Kcal)	677	775	694	628	732
CARBOIDRATO (G)	82	106	81	100	110
PROTÉINA (G)	28	29	25	26	27
LÍPIDIOS (G)	13	12	17	13	20
VITAMINA A (Ug)	157	157	158	157	157
VITAMINA C (Mg)	18	19	23	80	21
FERRO (Mg)	7	8	7	7	6
MAGNÉSIO (Mg)	92	83	79	43	46
ZINCO (Mg)	4	7	4	5	4
CÁLCIO (Mg)	226	247	240	240	231
FIBRAS (G)	7	7	6	4	5