



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/EMEIEF

Mês: Março

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	REUNIÃO PEDAGÓGICA	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA
DESEJUM					
ALMOÇO					
CALORIAS (kcal)					
CARBOIDRATO (g)					
PROTEÍNA (g)					
LÍPIDIOS (g)					
VITAMINA A (Ug)					
VITAMINA C (Mg)					
FERRO (Mg)					
MAGNÉSIO (Mg)					
ZINCO (Mg)					
CÁLCIO (Mg)					
FIBRAS (g)					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Estefane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CNH - 34140



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: Março

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Pão com Geléia	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Arroz/ Feijão/ Omelete (com Cebola e Tomate)/ Salada de Acelga	Arroz/ Torta. Madalena (Carne Bovina Moída)/ Salada de Cenoura Cozida	Macarrão ao Sugo/ Sobrecoxa Assada/ Salada de Escarola/ Banana	Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/ Salada de Pepino/ Mamão	Pão com Carne Bovina Desfiada ao Molho e Requeijão/ Maçã
CALORIAS (kcal)	472	570	610	730	594					
CARBOIDRATO (G)	71	101	101	101	75					
PROTEÍNA (G)	18	24	23	25	26					
LIPÍDIOS (G)	13	9	14	25	22					
VITAMINA A (Ug)	117	79	67	78	79					
VITAMINA C (Mg)	20	20	19	81	13					
FERRO (Mg)	5	5	3	5	5					
MAGNÉSIO (Mg)	75	34	61	113	41					
ZINCO (Mg)	3	7	5	4	4					
CÁLCIO (Mg)	169	165	250	188	131					
FIBRAS (G)	6	4	5	9	4					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Nutrição Escolar CRN - 34110



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: Março

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Repolho
Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Repolho	Macarrão com Molho de Carne Bovina Desfiada/ Salada de Chuchu/ Maçã	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Purê de batata/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Sobrecoxa de Frango ao Molho com Batatas/ Salada de Beterraba Cozida	Macarrão ao Sugo/ Nuggets de Merluza Assado/ Salada de Pepino/ Marmão	
CALORIAS (kcal)	468	602	728	561	475
CARBOIDRATO (G)	68	82	130	88	76
PROTEÍNA (G)	25	26	30	21	16
LIPÍDIOS (G)	11	19	12	12	12
VITAMINA A (Ug)	79	79	4827	80	78
VITAMINA C (Mg)	24	16	22	22	77
FERRO (Mg)	5	5	7	4	3
MAGNÉSIO (Mg)	88	33	108	47	31
ZINCO (Mg)	3	4	7	4	2
CÁLCIO (Mg)	142	135	269	134	138
FIBRAS (G)	6	4	9	4	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

Cardápio: EMEI/EMEIF

Mês: Março

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	25/03 Composto Lácteo e Biscoito Doce	26/03 Composto Lácteo e Biscoito Salgado	27/03 Flocos de Milho com Leite	28/03 Composto Lácteo e Pão com Requeijão	29/03 Composto Lácteo e Biscoito Salgado
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Peito de Frango ao Molho com Batatas/ Salada de Cenoura Ralada	Macarrão ao Sugo/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Escarola/ Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Acelga/ Mamão	Cachorro-Quente com Purê de Batata e Vinagrete/ Maçã
CALORIAS (kcal)	479	628	602	665	563
CARBOIDRATO (G)	70	75	101	92	92
PROTEÍNA (G)	25	23	26	28	16
LIPÍDIOS (G)	11	25	12	21	16
VITAMINA A (Ug)	79	79	66	80	78
VITAMINA C (Mg)	16	22	19	81	16
FERRO (Mg)	6	4	3	6	4
MAGNÉSIO (Mg)	80	52	63	94	30
ZINCO (Mg)	5	3	6	4	3
CÁLCIO (Mg)	141	136	248	185	132
FIBRAS (G)	6	4	5	8	4

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva

Nutricionista da Divisão de Alimentação

e Nutrição Escolar CRN - 34140