

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 6 meses a 1 ano - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Limão	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja com Couve
ALMOÇO	Sopa de Arroz/Feijão/ Sobrecoxa/Batata doce/Abobrinha	Sopa de Macarrão/ Feijão/Frango/ Batata/Abóbora	Sopa de Ervilha/ Arroz/Carne/ Mandiocquinha/ Cenoura/Berinjela	Sopa de Feijão/ Arroz/Carne/ Espinafre/ Mandioca	Sopa de Feijão/ Macarrão/ Sobrecoxa/Vagem/ Batata Doce
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Maçã	Mingau de Aveia	Banana	Mamão	Maçã
JANTAR	Sopa de Macarrão/Feijão/ Carne/Vagem/ Couve-flor	Sopa de Feijão/ Arroz/ Carne/Chuchu/ Berinjela	Sopa de Macarrão/ Feijão/Sobrecoxa/ Escarola/Abóbora	Sopa de Fubá/ Frango/Couve/ Couve-flor	Sopa de Arroz/ Feijão/Carne/ Brócolis/Chuchu
CALORIAS (kcal)	473	447	476	414	474
CARBOIDRATO (g)	60	54	62	49	62
PROTEÍNA (g)	20	21	19	19	21
LÍPIDIOS (g)	18	17	17	16	16
VITAMINA A (Ug)	261	261	261	261	261
VITAMINA C (Mg)	52	42	53	67	59
FERRO (Mg)	6	6	5	5	6
MAGNÉSIO (Mg)	65	69	67	68	72
ZINCO (Mg)	4	4	4	4	4
CÁLCIO (Mg)	326	323	325	334	333

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cristina Cristiano da Silva
Cristina Cristiano da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CDM: 34140

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

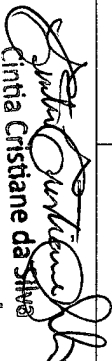
Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 6 meses a 1 ano - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 09/10	TERÇA-FEIRA 10/10	QUARTA-FEIRA 11/10	QUINTA-FEIRA 12/10	SEXTA-FEIRA 13/10
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	FERIADO PONTO FACULTATIVO	
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja		
ALMOÇO	Sopa de Feijão/ Arroz/Carne/ Chuchu/Couve-flor	Sopa de Arroz/ Feijão/Sobrecoxa/ Abóbora/ Mandiquinha	Sopa de Macarrão/ Ervilha/Carne/ Mandioca/Couve/ Berinjela		
LANCHE	Leite	Leite	Leite		
LANCHE	Mingau de maisena	Maça	Banana		
JANTAR	Sopa de Macarrão/Feijão Sobrecoxa/Batata/ Brócolis	Sopa de Fubá/ Carne/Espinafre/ Abobrinha	Sopa de Feijão/Arroz/ Frango/ Escarola/Couve-flor		
CALORIAS (kcal)	574	428	487		
CARBOIDRATO (g)	71	54	66		
PROTEÍNA (g)	24	19	21		
LÍPIDIOS (g)	22	16	16		
VITAMINA A (Ug)	391	261	261		
VITAMINA C (Mg)	61	46	65		
FERRO (Mg)	7	5	6		
MAGNÉSIO (Mg)	79	61	81		
ZINCO (Mg)	6	4	4		
CÁLCIO (Mg)	470	321	336		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 341.449

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

E-mail: educacao.nutricionista@educalimeira.sp.gov.br

Cardápio: 6 meses a 1 ano - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Melão	Suco de Laranja	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja
ALMOÇO	Sopa de Feijão/Arroz/Carne/Batata/Cenoura	Sopa de Feijão/Macarrão/Carne/Abobrinha/Berinjela	Sopa de Arroz/Feijão/Sobrecoca/Brócolis/Abóbora	Sopa de Arroz/Ervilha/Frango/Escarola/Couve-flor	Sopa de Fubá/Carne/Espinafre/Tomate
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Maçã	Mingau de Malsena	Mamão	Banana	Pera
JANTAR	Sopa de Macarrão/Feijão/Chuchu/Frango/Abóbora	Sopa de Fubá/Frango/Couve/Couve-flor	Sopa de Macarrão/Feijão/Carne/Escarola/Batata doce	Sopa de Macarrão/Feijão/Carne/Batata doce/Abobrinha	Sopa de Arroz/Feijão/Frango/Chuchu/Vagem
CALORIAS (kcal)	468	564	452	472	437
CARBOIDRATO (G)	59	67	54	63	54
PROTEÍNA (G)	19	22	20	20	20
LÍPIDIOS (G)	17	23	18	16	16
VITAMINA A (Ug)	261	391	261	261	261
VITAMINA C (Mg)	42	64	57	58	50
FERRO (Mg)	6	7	6	5	5
MAGNÉSIO (Mg)	63	69	69	71	72
ZINCO (Mg)	4	6	4	4	4
CÁLCIO (Mg)	320	471	330	324	331

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar
CRN - 3.111.111

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 6 meses a 1 ano - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Limão	Suco de Melancia	Suco de Laranja
ALMOÇO	Sopa de Arroz/ Feijão/Sobrecoca/ Batata doce/Cenoura	Sopa de Fubá/ Carne/Espinafre/ Tomate	Sopa de Arroz/ Feijão/Carne/ Batata/Abóbora	Sopa de Fubá/ Fígado/Couve/ Tomate	Sopa Creme de Batata/Carne/ Espinafre/ Abobrinha
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Mingau de Maisena	Mingau de Aveia	Banana	Maçã	Mamão
JANTAR	Sopa de Macarrão/Feijão/ Carne/Abobrinha/ Chuchu	Sopa de Arroz/ Feijão/Frango/ Chuchu/Vagem	Sopa de Macarrão/Feijão/ Frango/Mandioca/ Brócolis	Sopa de Ervilha/ Arroz/Carne/ Escarola/ Abóbora	Sopa de Macarrão/Feijão/ Frango/Vagem/ Batata doce
CALORIAS (kcal)	581	536	493	514	423
CARBOIDRATO (G)	70	61	66	19	49
PROTEÍNA (G)	23	22	20	7	18
LÍPIDIOS (G)	23	23	18	1	17
VITAMINA A (Ug)	391	391	261	1587	261
VITAMINA C (Mg)	58	66	54	70	61
FERRO (Mg)	8	7	6	1	5
MAGNÉSIO (Mg)	78	74	77	77	61
ZINCO (Mg)	6	6	4	1	4
CÁLCIO (Mg)	467	469	328	1319	326

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

[Assinatura]
Cristiane Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar
CRM - 5

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 6 meses a 1 ano - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 30/10	TERÇA-FEIRA 31/10	QUARTA-FEIRA 01/11	QUINTA-FEIRA 02/11	SEXTA-FEIRA 03/11
DEJEJUM	Leite	Leite	Leite	FÉRIADO PONTO FACULTATIVO	
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Melão		
ALMOÇO	Sopa de Feijão/ Macarrão/ Sobrecoca/Vagem/ Batata doce	Sopa de Arroz/ Ervilha/Carne/ Abóbora/Berinjela	Sopa de Arroz/ Feijão/Frango/ Brócolis/Cenoura		
LANCHE	Leite	Leite	Leite		
LANCHE	Mingau de Maisena	Mingau de Aveia	Maçã		
JANTAR	Sopa de Arroz/Feijão/Carne/ Mandioca/Couve-flor	Sopa de Macarrão/Feijão Sobrecoca/ Chuchu/Brócolis	Sopa de Feijão/ Carne/Macarrão/ Abobrinha/Vagem		
CALORIAS (kcal)	468	435	467		
CARBOIDRATO (g)	59	51	59		
PROTEÍNA (g)	19	19	20		
LÍPIDIOS (g)	17	18	18		
VITAMINA A (Ug)	261	261	261		
VITAMINA C (Mg)	42	57	45		
FERRO (Mg)	6	5	6		
MAGNÉSIO (Mg)	63	60	64		
ZINCO (Mg)	4	4	4		
CÁLCIO (Mg)	320	323	328		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Antônio Carlos de Souza