



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: Dezembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/12	18/12	19/12	20/12	21 a 31/12
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Cons. E.I./Ciclo	Recesso
ALMOÇO	Arroz/Feijão/Sobrecoca ao Molho	Arroz/Feijão/Carne Bovina Moída Refogada	Arroz/Feijão/Carne Bovina Refogada com Tomate e Cebola		
CALORIAS (kcal)	462	509	483		
CARBOIDRATO (G)	67	83	69		
PROTEÍNA (G)	25	25	24		
LIPÍDIOS (G)	11	8	12		
VITAMINA A (Ug)	79	79	79		
VITAMINA C (Mg)	11	18	13		
FERRO (Mg)	5	6	6		
MAGNÉSIO (Mg)	85	73	78		
ZINCO (Mg)	3	8	4		
CÁLCIO (Mg)	131	181	137		
FIBRAS (G)	6	7	6		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


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

Mês: Dezembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/12	11/12	12/12	13/12	14/12
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Frango ao Molho/ Polenta	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Tomate e Cebola	Macarrão ao Sugo Sobrecoxa Assada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Tomate	Arroz/Feijão/ Torta Madalena (Carne Bovina Moída)
CALORIAS (kcal)	518	483	467	478	543
CARBOIDRATO (G)	80	69	71	68	85
PROTEÍNA (G)	25	24	20	24	26
LIPÍDIOS (G)	10	12	12	12	12
VITAMINA A (Ug)	79	79	80	4840	79
VITAMINA C (Mg)	13	13	20	14	13
FERRO (Mg)	5	6	4	8	6
MAGNÉSIO (Mg)	90	78	23	75	78
ZINCO (Mg)	3	4	5	4	5
CÁLCIO (Mg)	140	137	166	130	139
FIBRAS (G)	6	6	4	6	6

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 35145



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: Dezembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/12	04/12	05/12	06/12	07/12
DESJEJUM	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/Omelete de Forno (com Cebola e Tomate)	Arroz/Feijão/Carne Bovina Refogada/Salada de Pepino	Arroz/Feijão/Peixe Refogado com Batata, Tomate e Cebola/Banana	Macarrão ao Molho de Frango/Salada de Tomate	Arroz/Feijão/Carne Bovina Moída Refogada com Cenoura
CALORIAS (kcal)	597	483	739	441	484
CARBOIDRATO (G)	82	68	104	71	71
PROTEÍNA (G)	23	25	25	22	25
LIPÍDIOS (G)	19	12	25	8	11
VITAMINA A (Ug)	117	79	78	79	79
VITAMINA C (Mg)	11	13	25	21	14
FERRO (Mg)	6	6	6	4	6
MAGNÉSIO (Mg)	74	82	111	30	81
ZINCO (Mg)	4	4	4	5	5
CÁLCIO (Mg)	169	132	164	164	144
FIBRAS (G)	6	6	8	3	7

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


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