

## DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

E-mail: [educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: CI (4 a 5 meses)**

**Mês: Março**

|                 | SEGUNDA-FEIRA<br>04/03 | TERÇA-FEIRA<br>05/03 | QUARTA-FEIRA<br>06/03 | QUINTA-FEIRA<br>07/03                                       | SEXTA-FEIRA<br>08/03                                  |
|-----------------|------------------------|----------------------|-----------------------|---|---|
| DESJEJUM        |                        |                      |                       | Leite   | Leite   |
| LANCHE          |                        |                      |                       | Suco de Abacaxi   | Suco de Melancia                                      |
| ALMOÇO          |                        |                      |                       | Papa de Feijão/Arroz/<br>Carne Bovina/<br>Cenoura/Abobrinha | Papa de Feijão/<br>Arroz/Sobrecoxa/<br>Abóbora/Chuchu |
| LANCHE          |                        |                      |                       | Suco de Maracujá  | Suco de Limão   |
| LANCHE          |                        |                      |                       | Leite   | Leite   |
| JANTAR          |                        |                      |                       | Papa de Maçã  | Papa de Mamão   |
| CALORIAS (kcal) |                        |                      |                       | 428   | 417   |
| CARBOIDRATO (G) |                        |                      |                       | 56  | 53  |
| PROTEÍNA (G)    |                        |                      |                       | 13  | 12  |
| LÍPIDIOS (G)    |                        |                      |                       | 17  | 18  |
| VITAMINA A (Ug) |                        |                      |                       | 277   | 277   |
| VITAMINA C (Mg) |                        |                      |                       | 66  | 100   |
| FERRO (Mg)      |                        |                      |                       | 4   | 4   |
| MAGNÉSIO (Mg)   |                        |                      |                       | 53  | 56  |
| ZINCO (Mg)      |                        |                      |                       | 4   | 4   |
| CÁLCIO (Mg)     |                        |                      |                       | 209   | 222   |
| FIBRAS (G)      |                        |                      |                       | 3   | 2   |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

## DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

E-mail: [educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: CI (4 a 5 meses)**

**Mês: Março**

|                        | SEGUNDA-FEIRA                                      | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>DEJEJUM</b>         | 11/03<br>Leite                                     | 12/03<br>Leite  | 13/03<br>Leite   | 14/03<br>Leite  | 15/03   |
| <b>LANCHE</b>          | Suco de Limão                                      | Suco de Abacaxi   | Suco de Laranja  | Suco de Maracujá  | Suco de Melancia                                    |
| <b>ALMOÇO</b>          | Papa de Arroz/<br>Feijão/Frango/<br>Mandioca/Vagem | Papa de Macarrão/<br>Feijão/Fígado/<br>Mandiocquinha/<br>Escarola | Papa de Arroz/<br>Feijão/Carne Bovina/<br>Abóbora/Chuchu | Papa de Arroz/Feijão/<br>Carne Bovina/<br>Abobrinha/Cenoura | Papa de Arroz/<br>Feijão/Frango/<br>Mandioca/Chuchu |
| <b>LANCHE</b>          | Suco de Melancia                                   | Suco de Maracujá  | Suco de Limão  | Suco de Melão   | Suco de Abacaxi                                     |
| <b>LANCHE</b>          | Leite  | Leite   | Leite  | Leite   | Leite   |
| <b>JANTAR</b>          | Papa de Pera                                       | Papa de Aveia   | Papa de Banana   | Papa de Maçã  | Papa de Mamão                                       |
| <b>CALORIAS (kcal)</b> | 423  | 545   | 439  | 424   | 421   |
| <b>CARBOIDRATO (G)</b> | 57   | 66  | 59   | 55  | 56  |
| <b>PROTEÍNA (G)</b>    | 13   | 16  | 13   | 13  | 13  |
| <b>LÍPIDIOS (G)</b>    | 17   | 24  | 17   | 17  | 17  |
| <b>VITAMINA A (Ug)</b> | 277  | 2002  | 277  | 277   | 277   |
| <b>VITAMINA C (Mg)</b> | 62   | 91  | 71   | 61  | 104   |
| <b>FERRO (Mg)</b>      | 4  | 6   | 4  | 4   | 4   |
| <b>MAGNÉSIO (Mg)</b>   | 56   | 63  | 62   | 51  | 63  |
| <b>ZINCO (Mg)</b>      | 3  | 5   | 4  | 4   | 3   |
| <b>CÁLCIO (Mg)</b>     | 216  | 307   | 210  | 205   | 221   |
| <b>FIBRAS (G)</b>      | 3  | 2   | 3  | 2   | 3   |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.



## DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

E-mail: [educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: CI (4 a 5 meses)**

**Mês: Março**

|                 | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|-----------------|--|--|--|---|---|
| DEJEJUM         | 18/03<br>Leite   | 19/03<br>Leite   | 20/03<br>Leite   | 21/03<br>Leite  | 22/03<br>Leite  |
| LANCHE          | Suco de Maracujá   | Suco de Limão  | Suco de Melancia   | Suco de Laranja   | Suco de Abacaxi   |
| ALMOÇO          | Papa de Feijão/Arroz/<br>Carne Bovina/<br>Abóbora/Mandioca | Papa de Feijão/<br>Arroz/Carne Bovina/<br>Vagem/Batata | Papa de Arroz/<br>Feijão/Sobrecoxa/<br>Espinafre/<br>Mandiocquinha | Papa de Macarrão/<br>Feijão/Frango/<br>Escarola/Abóbora | Papa de Macarrão/<br>Carne Bovina/<br>Couve Manteiga/<br>Tomate |
| LANCHE          | Suco de Laranja  | Suco de Abacaxi  | Suco de Maracujá   | Suco de Melão   | Suco de Melancia  |
| LANCHE          | Leite  | Leite  | Leite  | Leite   | Leite   |
| JANTAR          | Papa de Pera   | Papa de Maiseina                                       | Papa de Banana   | Papa de Maçã  | Papa de Mamão   |
| CALORIAS (kcal) | 433  | 539  | 448  | 418   | 385   |
| CARBOIDRATO (G) | 57   | 66   | 60   | 55  | 47  |
| PROTEÍNA (G)    | 13   | 15   | 13   | 13  | 12  |
| LÍPIDIOS (G)    | 17   | 24   | 18   | 17  | 17  |
| VITAMINA A (Ug) | 277  | 415  | 277  | 277   | 277   |
| VITAMINA C (Mg) | 68   | 94   | 62   | 67  | 107   |
| FERRO (Mg)      | 4  | 5  | 4  | 3   | 3   |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 55   | 64   | 67   | 49  | 49  |
| ZINCO (Mg)      | 4  | 5  | 4  | 3   | 4   |
| CÁLCIO (Mg)     | 209  | 308  | 211  | 209   | 219   |
| FIBRAS (G)      | 3  | 2  | 3  | 3   | 2   |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Cintia Cristiane da Silva**

Nutricionista da Divisão de Alimentação

e Nutrição Escolar CRN - 34149

## DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefones: 3404-1846

E-mail: [educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: CI (4 a 5 meses)**

**Mês: Março**

|                        | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA                                    | SEXTA-FEIRA   |
|------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>DESJEJUM</b>        | 25/03<br>Leite  | 26/03<br>Leite   | 27/03<br>Leite  | 28/03<br>Leite                                  | 29/03<br>Leite  |
| <b>LANCHE</b>          | Suco de Maracujá                                      | Suco de Abacaxi  | Suco de Laranja   | Suco de Limão                                   | Suco de Melancia  |
| <b>ALMOÇO</b>          | Papa de Arroz/Feijão/<br>Frango/<br>Abobrinha/Cenoura | Papa de Macarrão/<br>Feijão/<br>Sobrecoxa/<br>Mandioca/Espinafre | Papa de Arroz/<br>Feijão/<br>Carne Bovina/<br>Vagem/Mandiocquinha | Papa de Macarrão/<br>Figado/Escarola/<br>Tomate | Papa Creme de Batata/<br>Carne Bovina /<br>Abobrinha/Mandioca |
| <b>LANCHE</b>          | Leite   | Leite  | Leite   | Leite   | Leite   |
| <b>LANCHE</b>          | Suco de Laranja                                       | Suco de Melancia   | Suco de Melão   | Suco de Maracujá                                | Suco de Abacaxi   |
| <b>JANTAR</b>          | Papa de Pera  | Papa de Aveia  | Papa de Banana  | Papa de Maçã                                    | Papa de Mamão   |
| <b>CALORIAS (kcal)</b> | 421   | 551  | 445   | 383   | 379   |
| <b>CARBOIDRATO (G)</b> | 56  | 67   | 61  | 48  | 46  |
| <b>PROTEÍNA (G)</b>    | 13  | 15   | 13  | 11  | 11  |
| <b>LÍPIDIOS (G)</b>    | 17  | 25   | 17  | 17  | 17  |
| <b>VITAMINA A (Ug)</b> | 277   | 416  | 277   | 1864  | 277   |
| <b>VITAMINA C (Mg)</b> | 74  | 91   | 75  | 63  | 106   |
| <b>FERRO (Mg)</b>      | 4   | 5  | 4   | 4   | 3   |
| <b>MAGNÉSIO (Mg)</b>   | 55  | 68   | 63  | 37  | 49  |
| <b>ZINCO (Mg)</b>      | 3   | 5  | 4   | 4   | 4   |
| <b>CÁLCIO (Mg)</b>     | 210   | 311  | 207   | 203   | 215   |
| <b>FIBRAS (G)</b>      | 3   | 2  | 3   | 1   | 2   |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.