

**Cardápio: LANCHE NOTURNO**

**Mês: Julho**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
	Pão com Omelete (com Cebola e Tomate) /Composto Lácteo	Pão com Carne Bovina Moída Assada ao Molho/ Composto Lácteo	Sanduíche Natural (Pão com Carne de Frango Cozida, Requeijão, Cenoura Ralada e Alface)/ Composto Lácteo/ Banana	Pão com Carne Bovina Desfiada e Vinagrete (Tomate, Cebola e Pepino)/ Composto Lácteo Maçã	Pão com Presunto, Escarola e Tomate/ Composto Lácteo
<b>LANCHE</b>					
CALORIAS (kcal)	337	345	437	357	343
CARBOIDRATO (G)	45	45	48	45	58
PROTEÍNA (G)	14	20	24	21	12
LÍPIDIOS (G)	11	9	16	10	7
VITAMINA A (Ug)	117	79	79	79	78
VITAMINA C (Mg)	11	11	17	13	15
FERRO (Mg)	4	4	4	4	4
MAGNÉSIO (Mg)	23	28	42	32	28
ZINCO (Mg)	3	5	3	4	3
CÁLCIO (Mg)	143	124	145	127	144
FIBRAS (G)	2	2	4	2	4

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Cardápio: LANCHE NOTURNO**

**Mês: Julho**

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07		
Planejamento/ Formação	FERIADO	Sanduíche Natural (Pão com Carne de Frango Cozida, Requeijão, Cenoura Ralada e Alface)/ Composto Lácteo	Pão com Carne Bovina Desfiada e Vinagrete (Tomate, Cebola e Pepino)/ Composto Lácteo	Pão com Carne Bovina Moída Assada ao Molho/ Composto Lácteo	437	357	345
					48	45	45
					24	21	20
					16	10	9
					79	79	79
					17	13	11
					4	4	4
					42	32	28
					3	4	5
					145	127	124
					FIBRAS (g)		4

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Carolina de Sá Silva**  
 Nutricionista  
 2ª Nutricionista

**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: LANCHE NOTURNO**

**Mês: Julho**

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

  
**Cintia Cristiane da Silva**  
 Nutricionista da Divisão de Alimentação  
 e Nutrição Escolar C.º 34140

**Cardápio: LANCHE NOTURNO**

**Mês: Julho/Agosto**

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/07	30/07	31/07	01/08	02/08
Pão com Carne Bovina em Flocos Refogada com Tomate e Cebola/ Composto Lácteo	Sanduíche Natural (Pão com Carne de Frango Cozida, Requeijão, Cenoura Ralada e Alface)/ Composto Lácteo	Pão com Mussarela e Tomate/ Composto Lácteo/ Banana	Pão com Carne Bovina Moída Assada ao Molho/ Composto Lácteo/ Mamão	Pão com Sobrecoxa Refogada com Pimentão, Cebola e Tomate/ Composto Lácteo	
CALORIAS (kcal)	354	437	438	345	407
CARBOIDRATO (G)	45	48	65	45	57
PROTEÍNA (G)	20	24	15	20	18
LIPÍDIOS (G)	10	16	14	9	12
VITAMINA A (Ug)	79	79	110	79	80
VITAMINA C (Mg)	11	17	16	11	13
FERRO (Mg)	4	4	4	4	4
MAGNÉSIO (Mg)	29	42	46	28	28
ZINCO (Mg)	4	3	4	5	3
CÁLCIO (Mg)	124	145	387	124	127
FIBRAS (G)	2	4	4	2	3

OBS: Cardápio sujeito a alterações.