

**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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL**  
**Mês: SETEMBRO - 2018**

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                                        | TERÇA-FEIRA                                        | QUARTA-FEIRA                                                               | QUINTA-FEIRA                                              | SEXTA-FEIRA    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                 | 03/09                                                                | 04/09                                              | 05/09                                                                      | 06/09                                                     | 07/09          |
| <b>DESJEJUM</b> | Composto Lácteo e Biscoito Doce                                      | Composto Lácteo e Pão com Requeijão                | Composto Lácteo e Biscoito Salgado                                         | Composto Lácteo e Biscoito Maria                          |                |
| <b>ALMOÇO</b>   | Arroz/Feijão/<br>Omelete (com Cebola e Tomate)/<br>Salada de Repolho | Arroz/Feijão/<br>Quibe Assado/<br>Salada de Chuchu | Arroz/Feijão/<br>Carne Refogada/<br>Purê de Batata/Salada de Alface/Banana | Macarrão ao Molho de Frango/Salada de Cenoura Cozida/Maça |                |
| <b>LANCHE</b>   | Flocos de Milho com Leite                                            | Composto Lácteo e Mini bolo                        | Composto Lácteo e Pão com Mussarela                                        | Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)             | <b>FERIADO</b> |
| CALORIAS (kcal) | 772                                                                  | 853                                                | 1008                                                                       | 896                                                       |                |
| CARBOIDRATO (g) | 111                                                                  | 116                                                | 148                                                                        | 135                                                       |                |
| PROTEÍNA (g)    | 30                                                                   | 28                                                 | 43                                                                         | 32                                                        |                |
| LÍPIDIOS (g)    | 23                                                                   | 30                                                 | 28                                                                         | 20                                                        |                |
| VITAMINA A (Ug) | 304                                                                  | 360                                                | 305                                                                        | 271                                                       |                |
| VITAMINA C (Mg) | 35                                                                   | 34                                                 | 48                                                                         | 38                                                        |                |
| FERRO (Mg)      | 8                                                                    | 10                                                 | 12                                                                         | 9                                                         |                |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 99                                                                   | 62                                                 | 124                                                                        | 58                                                        |                |
| ZINCO (Mg)      | 6                                                                    | 2                                                  | 5                                                                          | 1                                                         |                |
| CÁLCIO (Mg)     | 598                                                                  | 553                                                | 659                                                                        | 357                                                       |                |
| FIBRAS (g)      | 8                                                                    | 9                                                  | 12                                                                         | 8                                                         |                |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

  
Limeira, 03 de Setembro de 2018.  
Nutricionista: ...

**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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL**  
**Mês: SETEMBRO - 2018**

|                 | SEGUNDA-FEIRA<br>10/09                                | TERÇA-FEIRA<br>11/09                                            | QUARTA-FEIRA<br>12/09                                      | QUINTA-FEIRA<br>13/09                                             | SEXTA-FEIRA<br>14/09                                                    |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>DESJEJUM</b> | Composto Lácteo e Biscoito Doce                       | Composto Lácteo e Pão com Geléia                                | Flocos de Milho com Leite                                  | Composto Lácteo e Biscoito Salgado                                | Composto Lácteo e Pão com Requeijão                                     |
| <b>ALMOÇO</b>   | Arroz/Feijão/<br>Frango Refogado/<br>Salada de Acelga | Macarrão ao Molho<br>de Carne/<br>Salada de Beterraba<br>Cozida | Arroz/Feijão/<br>Sobrecoca Assada<br>com Batata/<br>Banana | Arroz/Feijão/<br>Fígado Acebolado/<br>Salada de Escarola<br>Mamão | Arroz/Feijão/<br>Carne Moída Refogada<br>com Milho/<br>Salada de Chuchu |
| <b>LANCHE</b>   | Composto Lácteo e Pão<br>com Geléia                   | Composto Lácteo e Biscoito Salgado                              | Composto Lácteo e Pão com Mortadela                        | Vitamina de Frutas<br>(leite, aveia, maçã,<br>banana e mamão)     | Composto Lácteo e Mini<br>bolo                                          |
| CALORIAS (kcal) | 778                                                   | 823                                                             | 847                                                        | 926                                                               | 805                                                                     |
| CARBOIDRATO (g) | 125                                                   | 128                                                             | 136                                                        | 151                                                               | 111                                                                     |
| PROTEÍNA (g)    | 33                                                    | 32                                                              | 33                                                         | 38                                                                | 35                                                                      |
| LÍPIDIOS (g)    | 16                                                    | 20                                                              | 20                                                         | 23                                                                | 24                                                                      |
| VITAMINA A (Ug) | 271                                                   | 272                                                             | 145                                                        | 5027                                                              | 361                                                                     |
| VITAMINA C (Mg) | 45                                                    | 35                                                              | 44                                                         | 266                                                               | 34                                                                      |
| FERRO (Mg)      | 10                                                    | 10                                                              | 52                                                         | 10                                                                | 11                                                                      |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 92                                                    | 50                                                              | 118                                                        | 182                                                               | 74                                                                      |
| ZINCO (Mg)      | 3                                                     | 4                                                               | 7                                                          | 5                                                                 | 5                                                                       |
| CÁLCIO (Mg)     | 377                                                   | 348                                                             | 283                                                        | 599                                                               | 554                                                                     |
| FIBRAS (g)      | 10                                                    | 7                                                               | 9                                                          | 17                                                                | 9                                                                       |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Cintia Christine da Silva**  
Nutricionista da Divisão de Alimentação  
e Refeição Escolar CNM - 36140

**DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.  
Telefone: 3404-1846  
E-mail: [educacao.nutricionista@educalimeira.sp.gov.br](mailto:educacao.nutricionista@educalimeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL**  
**Mês: SETEMBRO - 2018**

|                 | SEGUNDA-FEIRA<br>17/09                                     | TERÇA-FEIRA<br>18/09                                           | QUARTA-FEIRA<br>19/09                                                 | QUINTA-FEIRA<br>20/09                                      | SEXTA-FEIRA<br>21/09                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>DESJEJUM</b> | Composto Lácteo e Biscoito Maria                           | Composto Lácteo e Pão com Geléia                               | Composto Lácteo e Biscoito Doce                                       | Composto Lácteo e Pão com Margarina                        | Composto Lácteo e Biscoito Salgado                       |
| <b>ALMOÇO</b>   | Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Cenoura Cozida | Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Salada de Beterraba Cozida | Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/Banana | Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Polenta/ Salada de Escarola | Macarrão ao Molho de Almondégas/ Salada de Repolho/ Maçã |
| <b>LANCHE</b>   | Composto Lácteo e Pão com Mussarela                        | Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)                  | Composto Lácteo e Biscoito Maria                                      | Composto Lácteo e Pão com Presunto                         | Flocos de Milho com Leite                                |
| CALORIAS (kcal) | 854                                                        | 958                                                            | 787                                                                   | 966                                                        | 890                                                      |
| CARBOIDRATO (g) | 112                                                        | 144                                                            | 134                                                                   | 134                                                        | 130                                                      |
| PROTEÍNA (g)    | 37                                                         | 35                                                             | 27                                                                    | 41                                                         | 33                                                       |
| LÍPIDIOS (g)    | 27                                                         | 22                                                             | 16                                                                    | 29                                                         | 24                                                       |
| VITAMINA A (Ug) | 305                                                        | 272                                                            | 270                                                                   | 364                                                        | 265                                                      |
| VITAMINA C (Mg) | 33                                                         | 35                                                             | 45                                                                    | 32                                                         | 39                                                       |
| FERRO (Mg)      | 11                                                         | 11                                                             | 10                                                                    | 12                                                         | 6                                                        |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 95                                                         | 96                                                             | 120                                                                   | 104                                                        | 57                                                       |
| ZINCO (Mg)      | 5                                                          | 4                                                              | 2                                                                     | 4                                                          | 5                                                        |
| CÁLCIO (Mg)     | 629                                                        | 393                                                            | 356                                                                   | 397                                                        | 555                                                      |
| FIBRAS (g)      | 10                                                         | 10                                                             | 12                                                                    | 10                                                         | 6                                                        |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

**Cristina Cristóvão da Silva**  
Nutricionista da Div. de Alimentação  
O. de Saúde - CRM - 36110

**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](mailto:educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br)

**Cardápio: INTEGRAL**  
**Mês: SETEMBRO - 2018**

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                      | TERÇA-FEIRA                             | QUARTA-FEIRA                                               | QUINTA-FEIRA                                               | SEXTA-FEIRA                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                 | 24/09                                              | 25/09                                   | 26/09                                                      | 27/09                                                      | 28/09                                                                    |
| <b>DESJEJUM</b> | Composto Lácteo e Biscoito Maria                   | Composto Lácteo e Pão com Margarina     | Flocos de Milho com Leite                                  | Composto Lácteo e Pão com Requeijão                        | Composto Lácteo e Biscoito Doce                                          |
| <b>ALMOÇO</b>   | Arroz/Feijão/ Sobrecoca Refogada/ Salada de Acelga | Arroz/Feijão/ Carne Refogada com Batata | Macarrão ao Sugo/ Nuggets Assado/ Salada de Alface/ Banana | Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Salada de Chuchu/Mamão | Arroz/Feijão/ Frango Refogado com Cenoura                                |
| <b>LANCHE</b>   | Composto Lácteo e Mini bolo                        | Composto Lácteo e Biscoito Salgado      | Composto Lácteo e Pão com Mussarela                        | Composto Lácteo e Pão com Mortadela                        | Sanduíche Natural (Pão com frango desfiado, requeijão, alface e cenoura) |
| CALORIAS (kcal) | 727                                                | 890                                     | 1038                                                       | 848                                                        | 743                                                                      |
| CARBOIDRATO (g) | 98                                                 | 114                                     | 164                                                        | 134                                                        | 98                                                                       |
| PROTEÍNA (g)    | 29                                                 | 33                                      | 35                                                         | 38                                                         | 45                                                                       |
| LÍPIDIOS (g)    | 24                                                 | 33                                      | 28                                                         | 22                                                         | 18                                                                       |
| VITAMINA A (Ug) | 362                                                | 364                                     | 303                                                        | 144                                                        | 137                                                                      |
| VITAMINA C (Mg) | 40                                                 | 44                                      | 51                                                         | 141                                                        | 31                                                                       |
| FERRO (Mg)      | 9                                                  | 11                                      | 10                                                         | 52                                                         | 7                                                                        |
| MAGNÉSIO (Mg)   | 77                                                 | 87                                      | 64                                                         | 116                                                        | 118                                                                      |
| ZINCO (Mg)      | 2                                                  | 4                                       | 6                                                          | 7                                                          | 4                                                                        |
| CÁLCIO (Mg)     | 499                                                | 371                                     | 663                                                        | 345                                                        | 311                                                                      |
| FIBRAS (g)      | 10                                                 | 10                                      | 8                                                          | 10                                                         | 11                                                                       |

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

*[Assinatura]*