



## 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: Março

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	REUNIÃO PEDAGÓGICA	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA
DEJEJUM					
ALMOÇO					
LANCHE					
CALORIAS (Kcal)					
CARBOIDRATO (G)					
PROTEÍNA (G)					
LÍPIDIOS (G)					
VITAMINA A (Ug)					
VITAMINA C (Mg)					
FERRO (Mg)					
MAGNÉSIO (Mg)					
ZINCO (Mg)					
CÁLCIO (Mg)					
FIBRAS (G)					

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

**Cardápio: INTEGRAL - Mês: Março**

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
	11/03	12/03	12/03	13/03	13/03	14/03	14/03	15/03	15/03	
<b>DESJEJUM</b>	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Pão com Geléia	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Salgado					
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Omelete (com Cebola e Tomate)/ Salada de Acelga	Arroz/ Torta Madalena (Carne Bovina Moída)/ Salada de Cenoura Cozida	Macarrão ao Sugo/ Sobrecoxa Assada/ Salada de Escarola/ Banana	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/ Salada de Pepino/ Mamão	Arroz/ Carne Bovina Refogada com Tomate, Cebola e Mandioca/ Salada de Beterrraba					
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Pão com Presunto	Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Pão com Carne Bovina Desfiada ao Molho e Requeijão/ Maçã					
CALORIAS (kcal)	711	899	899	918	776					
CARBOIDRATO (G)	105	157	155	131	123					
PROTEÍNA (G)	29	39	29	29	32					
LIPÍDIOS (G)	19	14	20	31	18					
VITAMINA A (Ug)	157	157	145	156	144					
VITAMINA C (Mg)	25	25	25	86	20					
FERRO (Mg)	7	10	5	8	7					
MAGNÉSIO (Mg)	87	93	75	120	100					
ZINCO (Mg)	4	10	6	5	7					
CÁLCIO (Mg)	242	312	370	288	350					
FIBRAS (G)	7	9	6	9	8					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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

### Cardápio: INTEGRAL

Mês: Março

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
<b>DESJEJUM</b>	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Biscoito Doce
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Repolho	Macarrão com Molho de Carne Bovina Desfiada/ Salada de Chuchu/ Maçã	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Purê de Batata/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Sobrecoxa de Frango ao Molho com Batatas/ Salada de Beterraba Cozida	Macarrão ao Sugo/ Nuggets de Merluza Assado/ Salada de Pepino/ Mamão
<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)	Vitamina de Frutas (leite, aveia, maçã, banana e mamão)
CALORIAS (kcal)	761	873	993	887	794
CARBOIDRATO (G)	124	120	157	150	142
PROTEÍNA (G)	32	34	42	30	23
LIPÍDIOS (G)	16	27	23	18	18
VITAMINA A (Ug)	144	157	4938	158	143
VITAMINA C (Mg)	31	26	28	18	86
FERRO (Mg)	6	8	10	8	4
MAGNÉSIO (Mg)	106	85	126	99	73
ZINCO (Mg)	6	6	10	6	2
CÁLCIO (Mg)	360	241	645	276	306
FIBRAS (G)	8	8	10	8	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.



**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: Março

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>	25/03 Composto Lácteo e Biscoito Doce	26/03 Composto Lácteo e Biscoito Salgado	27/03 Flocos de Milho com Leite	28/03 Composto Lácteo e Pão com Requeijão	29/03 Composto Lácteo e Biscoito Salgado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Peito de Frango ao Molho com Batatas/ Salada de Cenoura Ralada	Macarrão ao Sugo/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Escarola/ Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Acelga/ Mamão	Arroz/Carne Bovina Moída Refogada com Tomate, Cebola e Cenoura Ralada
<b>LANCHE</b>	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Pão com Presunto	Cachorro-Quente com Purê de Batata e Vinagrete/ Maçã
CALORIAS (kcal)	718	950	759	928	781
CARBOIDRATO (G)	104	118	119	135	118
PROTEÍNA (G)	29	33	28	39	36
LÍPIDIOS (G)	20	37	20	25	19
VITAMINA A (Ug)	157	157	158	158	79
VITAMINA C (Mg)	22	28	27	87	16
FERRO (Mg)	7	7	8	9	7
MAGNÉSIO (Mg)	80	63	112	111	94
ZINCO (Mg)	6	5	5	7	6
CÁLCIO (Mg)	231	252	258	307	165
FIBRAS (G)	7	5	8	9	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.