

Cardápio: 4 a 5 meses
Mês: Novembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	05/11 Leite	06/11 Leite	07/11 Leite	08/11 Leite	09/11 Leite
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá	Suco de Limão	Suco de Melancia
ALMOÇO	Papa De Arroz/Feijão/ Fígado/Chuchu/ Mandiocquinha	Papa De Macarrão/Feijão/ Sobrecoxa/Couve/ Abóbora	Papa De Macarrão/Feijão/ Frango/Cenoura/Chuchu	Papa De Arroz/Feijão/ Carne/Batata/ Vagem	Papa De Fubá/Carne/Couve/ Vagem
LANCHE	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	Papa de Maisena	Papa de Aveia	Papa de Banana	Papa de Maçã	Papa de Mamão
CALORIAS (Kcal)	378	419	448	385	359
CARBOIDRATO (G)	46	56	61	46	42
PROTEÍNA (G)	12	13	13	12	11
LÍPIDIOS (G)	17	17	18	17	16
VITAMINA A (Ug)	1860	273	273	273	273
VITAMINA C (Mg)	79	59	71	88	75
FERRO (Mg)	4	3	4	4	3
MAGNÉSIO (Mg)	47	50	61	50	44
ZINCO (Mg)	4	3	4	4	3
CÁLCIO (Mg)	211	201	215	214	205
FIBRAS (G)	1	2	1	1	1

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cardápio: 4 a 5 meses
Mês: Novembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	12/11 Leite	13/11 Leite	14/11 Leite	15/11	16/11
LANCHE	Suco de Limão	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi		
ALMOÇO	Papa De Macarrão/Feijão/ Frango/Chuchu/ Cenoura	Papa De Arroz/Feijão/Figado/ Vagem/Mandiocaquinha	Papa De Batata/Sobrecoca/ Espinafre/Tomate		
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Melão	Suco de Melancia	FERIADO PONTO FACULTATIVO	
JANTAR	Leite	Leite	Leite		
	Papa de Maisena	Papa de Aveia	Papa de Maça		
CALORIAS (kcal)	409	505	366		
CARBOIDRATO (G)	54	58	45		
PROTEÍNA (G)	13	13	11		
LÍPIDIOS (G)	16	24	16		
VITAMINA A (Ug)	273	410	273		
VITAMINA C (Mg)	60	87	73		
FERRO (Mg)	3	4	3		
MAGNÉSIO (Mg)	48	53	43		
ZINCO (Mg)	3	5	3		
CÁLCIO (Mg)	210	292	204		
FIBRAS (G)	2	2	1		


OBS: Cardápio sujeito a alterações.

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.
 Telefones: 3404-1846
 E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: 4 a 5 meses
Mês: Mês: Novembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA 19/11	TERÇA-FEIRA 20/11	QUARTA-FEIRA 21/11	QUINTA-FEIRA 22/11	SEXTA-FEIRA 23/11
DESJEJUM					
LANCHE					
ALMOÇO					
	PONTO FACULTATIVO				
LANCHE					
LANCHE					
JANTAR					
CALORIAS (kcal)					
CARBOIDRATO (G)					
PROTEÍNA (G)					
LIPÍDIOS (G)					
VITAMINA A (Ug)					
VITAMINA C (Mg)					
FERRO (Mg)					
MAGNÉSIO (Mg)					
ZINCO (Mg)					
CÁLCIO (Mg)					
FIBRAS (G)					
	FERIADO				
	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi	Suco de Melancia		
	Leite	Leite	Leite		
	Papa de Aveia	Papa de Mamão	Papa de Pera		
	419	378	404		
	56	46	57		
	13	12	13		
	17	17	15		
	273	1860	273		
	59	79	76		
	3	4	3		
	50	47	52		
	3	4	3		
	201	211	204		
	1	2	1		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


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

Cardápio: 4 a 5 meses
Mês: Mês: Novembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	26/11 Leite	27/11 Leite	28/11 Leite	29/11 Leite	30/11 Leite
LANCHE	Suco de Limão	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi	Suco de Melancia	Suco de Maracujá
ALMOÇO	Papa De Macarrão/Feijão/ Sobrecoxa/Abóbora/ Batata	Papa De Arroz/Feijão/Carne/ Chuchu/Batata	Papa De Batata/Carne/ Espinafre/Tomate	Papa De Arroz/Feijão/ Frango/Batata/ Chuchu	Papa De Arroz/Feijão/Carne/ Espinafre/ Mandiquinha
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Limão	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	Papa de Maiseina	Papa de Aveia	Papa de Banana	Papa de Mamão	Papa de Maça
CALORIAS (kcal)	400	514	369	511	383
CARBOIDRATO (G)	52	59	44	59	46
PROTEÍNA (G)	12	15	11	15	12
LIPÍDIOS (G)	16	24	18	24	17
VITAMINA A (Ug)	273	409	273	409	274
VITAMINA C (Mg)	70	87	61	91	86
FERRO (Mg)	3	5	3	5	4
MAGNÉSIO (Mg)	38	60	40	59	50
ZINCO (Mg)	3	5	3	5	4
CÁLCIO (Mg)	203	299	204	300	214
FIBRAS (G)	2	2	1	2	1

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

