

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

Cardápio: CI (6 meses a 1 ano)

Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DEJEJUM	07/10 Leite	08/10 Leite	09/10 Leite	10/10 Leite	11/10 Leite
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Melão	Suco de Laranja Lima	Suco de Abacaxi	Suco de Melancia
ALMOÇO	Sopa de Arroz/Feijão/ Sobrecoxa/ Abóbora/Espinafre	Sopa de Macarrão/ Feijão/Frango/ Batata/Chuchu	Sopa de Feijão/ Arroz/Carne Bovina/ Mandioca/Vagem	Sopa de Ervilha/Arroz/ Carne Bovina/ Cenoura/Abobrinha	Sopa de Feijão/ Arroz/Sobrecoxa/ Abóbora/Chuchu
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Maçã	Mingau de Malsena	Banana	Maçã	Mamão
JANTAR	Sopa de Ervilha/Macarrão Carne Bovina/ Abobrinha/Cenoura	Sopa de Fubá/ Carne Bovina/ Couve Flor/ Brócolis	Sopa de Macarrão/ Feijão/Sobrecoxa/ Batata/Espinafre	Sopa de Fubá/Frango/ Espinafre/Tomate	Sopa de Macarrão/ Feijão/Fígado/ Mandioca/ Brócolis
CALORIAS (kcal)	495	553	514	449	490
CARBOIDRATO (G)	65	66	70	59	64
PROTEÍNA (G)	20	24	21	19	20
LÍPIDIOS (G)	17	22	17	16	17
VITAMINA A (Ug)	265	397	265	265	1852
VITAMINA C (Mg)	50	67	49	49	86
FERRO (Mg)	6	7	6	5	7
MAGNÉSIO (Mg)	72	74	85	62	75
ZINCO (Mg)	5	6	5	4	5
CÁLCIO (Mg)	333	472	334	322	343
FIBRAS (G)	5	2	4	3	4

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

Cardápio: CI (6 meses a 1 ano)

Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
DEJEJUM					
LANCHE			Leite	Leite	Leite
ALMOÇO			Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Laranja Lima
			Sopa de Arroz/ Feijão/Carne Bovina/ Abóbora/Chuchu	Sopa de Arroz/Ervilha/ Carne Bovina/ Abobrinha/Cenoura	Sopa de Arroz/ Feijão/Frango/ Mandioca/Chuchu
LANCHE			Leite	Leite	Leite
LANCHE			Banana	Maçã	Mamão
JANTAR			Sopa de Macarrão/Feijão/ Sobrecoxa/Batata/ Couve Flor	Sopa de Feijão/Macarrão/ Sobrecoxa/Batata /Brócolis	Sopa de Feijão/Macarrão/ Carne Bovina/ Abóbora/Vagem
			499	494	482
CALORIAS (kcal)			67	65	64
CARBOIDRATO (g)			20	20	21
PROTEÍNA (g)			17	17	16
LÍPIDIOS (g)			265	265	265
VITAMINA A (Ug)			53	50	81
VITAMINA C (Mg)			5	6	6
FERRO (Mg)			69	69	79
MAGNÉSIO (Mg)			5	5	4
ZINCO (Mg)			319	330	338
CÁLCIO (Mg)			3	4	4
FIBRAS (g)					

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

Cardápio: CI (6 meses a 1 ano)
Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DEJEJUM	21/10 Leite	22/10 Leite	23/10 Leite	24/10 Leite	25/10 Leite
LANCHE	Suco de Maracujá	Suco de Laranja Lima	Suco de Melancia	Suco de Laranja	Suco de Melancia
ALMOÇO	Sopa de Ervilha/Arroz/ Carne Bovina/ Abóbora/Mandioca	Sopa de Feijão/ Arroz/Carne Bovina/ Vagem/Batata	Sopa de Arroz/ Feijão/Sobrecoxa/ Espinafre/ Couve Flor	Sopa de Macarrão/ Feijão/Frango/ Espinafre/Abóbora	Sopa de Fubá/ Carne Bovina/ Brócolis/ Tomate
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Maçã	Mingau de Maisena	Banana	Maçã	Mamão
JANTAR	Sopa de Macarrão/ Feijão/Frango/ Abobrinha/Cenoura	Sopa de Fubá/ Sobrecoxa/Espinafre/ Chuchu	Sopa de Macarrão/ Feijão/Carne Bovina/ Brócolis/ Mandioca	Sopa de Arroz/Ervilha/ Fígado/Batata/ Cenoura	Sopa de Macarrão/ Feijão/Sobrecoxa/ Vagem/Couve Flor
CALORIAS (kcal)	492	559	519	484	457
CARBOIDRATO (G)	66	67	71	66	57
PROTEÍNA (G)	21	22	21	21	19
LIPÍDIOS (G)	16	23	17	16	17
VITAMINA A (Ug)	265	397	265	1852	265
VITAMINA C (Mg)	45	63	50	51	91
FERRO (Mg)	6	7	6	6	5
MAGNÉSIO (Mg)	74	74	86	68	66
ZINCO (Mg)	4	6	5	5	4
CÁLCIO (Mg)	328	474	336	327	340
FIBRAS (G)	5	2	4	4	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

Cardápio: CI (6 meses a 1 ano)
Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 28/10	TERÇA-FEIRA 29/10	QUARTA-FEIRA 30/10	QUINTA-FEIRA 31/10	SEXTA-FEIRA 01/11
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Laranja Lima	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja	Suco de Melão	Suco de Melancia
ALMOÇO	Sopa de Arroz/Feijão/ Frango/ Abobrinha/Cenoura	Sopa de Macarrão/ Feijão/ Sobrecoxa/ Mandioca/Espinafre	Sopa de Arroz/ Feijão/ Carne Bovina/ Vagem/Couve Flor	Sopa de Fubá/ Fígado/Espinafre Tomate	Sopa Macarrão/Ervilha/ Carne Bovina / Abobrinha/Mandioca
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Maçã	Mingau de Maisena	Banana	Maçã	Mamão
JANTAR	Sopa de Macarrão/ Ervilha/ Carne Bovina/ Chuchu/Batata	Sopa de Fubá/ Carne Bovina/ Brócolis/ Cenoura	Sopa de Macarrão/Feijão/ Frango/Batata/ Brócolis	Sopa de Arroz/Feijão/ Carne Bovina / Vagem/Couve Flor	Sopa de Arroz/Ervilha/ Sobrecoxa/ Abóbora/Chuchu
CALORIAS (kcal)	496	590	506	450	454
CARBOIDRATO (G)	65	72	70	58	57
PROTEÍNA (G)	20	24	22	19	19
LÍPIDIOS (G)	17	23	16	16	17
VITAMINA A (Ug)	265	397	265	1852	265
VITAMINA C (Mg)	46	71	64	45	82
FERRO (Mg)	6	8	6	6	6
MAGNÉSIO (Mg)	70	90	84	56	75
ZINCO (Mg)	5	6	4	5	5
CÁLCIO (Mg)	328	488	333	323	335
FIBRAS (G)	4	3	4	3	3

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristina da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN 74140