

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João

Telefones: 3404-1846

E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Março - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/03	06/03	07/03	08/03	09/03
DESJEJUM	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Omelete (Cebola e Tomate)/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Carne com Berinjela	Arroz/Sobrecoca molho/ Salada de Alface/ Maça	Arroz/Feijão/ Carne refogada/ Salada de Almeirão	Arroz/Frango ao molho/ Salada de Abobrinha
LANCHE	Leite e Bolo de chocolate (preparo)	Leite e Biscoito	Leite e Pão	Vitamina de frutas (leite, maça, banana e mamão)	Leite e Biscoito
CALORIAS (kcal)	933	991	827	1102	858
CARBOIDRATO (g)	108	104	85	143	106
PROTEÍNA (g)	36	43	42	44	42
LÍPIDIOS (g)	35	45	35	42	30
VITAMINA A (Ug)	299	354	270	354	261
VITAMINA C (Mg)	11	3	5	131	6
FERRO (Mg)	4	5	47	5	4
MAGNÉSIO (Mg)	134	136	134	184	146
ZINCO (Mg)	4	6	5	6	4
CÁLCIO (Mg)	737	725	728	764	706

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João

Telefones: 3404-1846

E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Março - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/03	13/03	14/03	15/03	16/03
DESJEJUM	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne com Mandioca	Arroz/Feijão/ Nuggets/ Salada de Brócolis	Arroz/Carne/ Salada de Alface/ Mamão	Arroz/Feijão/ Frango/ Salada de Almeirão	Arroz/Feijão/ Carne com Couve-flor
LANCHE	Leite e Mini Bolo	Leite e Biscoito	Leite e Pão	Leite e Biscoito	Pão com Carne Moída ao Molho
CALORIAS (kcal)	881	942	891	952	767
CARBOIDRATO (g)	100	111	102	102	89
PROTEÍNA (g)	40	40	47	43	47
LÍPIDIOS (g)	35	29	32	41	24
VITAMINA A (Ug)	352	260	262	354	133
VITAMINA C (Mg)	7	12	6	6	15
FERRO (Mg)	4	5	5	4	6
MAGNÉSIO (Mg)	134	144	140	141	124
ZINCO (Mg)	5	4	6	5	8
CÁLCIO (Mg)	849	751	739	724	412

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Carla Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CMH - 34140

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João

Telefones: 3404-1846

E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Março - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/03	20/03	21/03	22/03	23/03
DESJEJUM	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Frango com Brócolis	Arroz/Feijão/ Carne/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa/ Salada de Almeirão	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Alfaca/ Maça	Arroz/ Carne moída/ Salada de Escarola
LANCHE	Leite e Pão	Leite e Biscoito	Leite e Bolo de chocolate (preparo)	Vitamina de frutas (leite, maça, banana e mamão)	Leite e Biscoito
CALORIAS (kcal)	935	983	953	1076	876
CARBOIDRATO (g)	103	102	106	141	109
PROTEÍNA (g)	50	42	40	43	43
LIPÍDIOS (g)	35	45	36	40	31
VITAMINA A (Ug)	294	354	262	5115	261
VITAMINA C (Mg)	12	5	6	131	14
FERRO (Mg)	4	5	4	7	5
MAGNÉSIO (Mg)	154	134	141	178	141
ZINCO (Mg)	6	6	4	7	6
CÁLCIO (Mg)	999	726	726	752	733

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Nutricionista
e Nutrição Escolar - CRP 39460

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João

Telefones: 3404-1846

E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Março - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/03	27/03	28/03	29/03	30/03
DESJEJUM	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	Leite e Pão	FERIADO
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Assada/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne/ Salada de Repolho	Arroz/Frango/ Salada de Alface	Arroz/Feijão/Carne/ Salada de Chuchu	
LANCHE	Leite e Mini Bolo	Leite e Biscoito	Cachorro-Quente	Leite e Biscoito	
CALORIAS (kcal)	846	983	969	693	
CARBOIDRATO (G)	93	102	104	69	
PROTEÍNA (G)	38	42	44	31	
LIPÍDIOS (G)	36	45	42	32	
VITAMINA A (Ug)	352	354	224	224	
VITAMINA C (Mg)	3	7	7	3	
FERRO (Mg)	3	5	5	4	
MAGNÉSIO (Mg)	131	135	119	97	
ZINCO (Mg)	4	6	5	5	
CÁLCIO (Mg)	840	733	420	392	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.