

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
DEJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Limão	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja com Couve
ALMOÇO	Papa de Arroz/Feijão/ Sobrecoxa/Batata doce/Abobrinha	Papa de Macarrão/ Feijão/Frango/ Batata/Abóbora	Papa de Ervilha/ Arroz/Carne/ Mandioquinha/ Cenoura/Berinjela	Papa de Feijão/ Macarrão/Carne/ Espinafre/ Mandioca	Papa de Feijão/ Macarrão/ Sobrecoxa/Vagem/ Batata doce
LANCHE	Suco de Limão com Couve	Suco de Laranja Lima	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com Beterraba	Suco de Melancia
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	Papa de Maçã	Papa de Aveia	Papa de Banana	Papa de Mamão	Papa de Maçã
CALORIAS (kcal)	395	530	409	390	422
CARBOIDRATO (g)	49	65	53	47	54
PROTEÍNA (g)	11	16	12	12	12
LÍPIDIOS (g)	18	23	18	17	18
VITAMINA A (µg)	273	409	273	273	273
VITAMINA C (Mg)	69	86	69	87	57
FERRO (Mg)	3	5	3	4	4
MAGNÉSIO (Mg)	46	64	50	52	48
ZINCO (Mg)	3	5	4	4	3
CÁLCIO (Mg)	209	299	206	216	203

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cristiane Cristiane da Silva
Cristiane Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Merenda Escolar CRI - 341/00



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

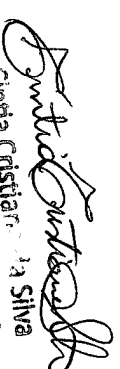
Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	FERIADO PONTO FACULTATIVO	
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja		
ALMOÇO	Papa de Feijão/ Arroz/Carne/ Chuchu/Couve-flor	Papa de Arroz/ Feijão/Sobrecoxa/ Abóbora/ Mandiocquinha	Papa de Macarrão/ Ervilha/Carne/ Mandioca/Couve/ Berinjela		
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Limão	Suco de Maracujá		
LANCHE	Leite	Leite	Leite		
JANTAR	Papa de Maisena	Papa de Maçã	Papa de Banana		
CALORIAS (kcal)	507	559	322		
CARBOIDRATO (g)	58	69	47		
PROTEÍNA (g)	15	16	10		
LÍPIDIOS (g)	24	24	11		
VITAMINA A (Ug)	409	478	137		
VITAMINA C (Mg)	84	91	60		
FERRO (Mg)	5	6	3		
MAGNÉSIO (Mg)	57	70	50		
ZINCO (Mg)	5	5	2		
CÁLCIO (Mg)	300	324	127		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva

Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Melão	Suco de Laranja	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja
ALMOÇO	Papa de Feijão/ Arroz/Carne/ Batata/Cenoura	Papa de Feijão/ Macarrão/Carne/ Abobrinha/Berinjela	Papa de Arroz/ Feijão/Sobrecoca /Brócolis/ Abóbora	Papa de Macarrão/ Ervilha/Frango/ Chuchu/Couve-flor	Papa de fubá/Carne/ Espinafre/Tomate
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Melão	Suco de Laranja	Suco de Maracujá
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	Papa de Maçã	Papa de Maisena	Papa de Mamão	Papa de Banana	Papa de Pera
CALORIAS (kcal)	402	582	378	397	502
CARBOIDRATO (g)	50	72	44	53	57
PROTEÍNA (g)	12	17	11	12	14
LÍPIDIOS (g)	17	25	18	16	25
VITAMINA A (Ug)	273	478	273	273	409
VITAMINA C (Mg)	67	87	74	77	89
FERRO (Mg)	4	6	3	3	5
MAGNÉSIO (Mg)	46	64	51	53	55
ZINCO (Mg)	4	5	3	3	5
CÁLCIO (Mg)	206	329	208	206	299

OBS: Cardápio sujeito a alterações.



 Cristiane da Silva
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Nutrição Escolar CRM - 340.173

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
DEJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Limão	Suco de Melancia	Suco de Laranja
ALMOÇO	Papa de Arroz/ Feijão/Sobrecoca/ Batata doce/Cenoura	Papa de Fubá/ Carne/Espinafre/ Tomate	Papa de Macarrão/ Feijão/Carne/ Batata/Abóbora	Papa de Fubá/ Fígado/Couve/ Tomate	Papa de Batata/Carne/ Espinafre/ Abobrinha
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Limão com Couve	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com Cenoura	Suco de Melão
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	Papa de Maisena	Papa de Aveia	Papa de Banana	Papa de Maçã	Papa de Mamão
CALORIAS (kcal)	488	422	560	382	356
CARBOIDRATO (g)	56	50	68	48	40
PROTEÍNA (g)	14	16	16	11	11
LÍPIDIOS (g)	23	18	25	17	18
VITAMINA A (Ug)	409	274	478	1860	273
VITAMINA C (Mg)	83	70	89	71	78
FERRO (Mg)	4	3	6	4	3
MAGNÉSIO (Mg)	51	53	66	36	44
ZINCO (Mg)	5	4	5	4	3
CÁLCIO (Mg)	288	211	326	203	208

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva
Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista do Conselho de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

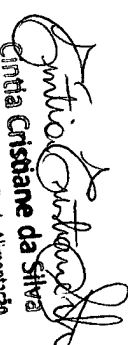
Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 30/10	TERÇA-FEIRA 31/10	QUARTA-FEIRA 01/11	QUINTA-FEIRA 02/11	SEXTA-FEIRA 03/11
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	FERIADO PONTO FACULTATIVO	
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Melancia	Suco de Melão		
ALMOÇO	Papa de Feijão/ Macarrão/ Sobrecoxa/Vagem/ Batata doce	Papa de Arroz/ Ervilha/Carne/ Abóbora/Berinjela	Papa de Macarrão/Feijão/ Frango/Brócolis/ Cenoura		
LANCHE	Suco de Maracujá	Suco de Limão	Suco de Laranja Lima		
LANCHE	Leite	Leite	Leite		
JANTAR	Papa de Maiseira	Papa de Aveia	Papa de Maçã		
CALORIAS (kcal)	488	367	422		
CARBOIDRATO (G)	56	42	50		
PROTEÍNA (G)	14	11	16		
LÍPIDIOS (G)	23	18	18		
VITAMINA A (Ug)	409	273	274		
VITAMINA C (Mg)	83	73	70		
FERRO (Mg)	4	3	3		
MAGNÉSIO (Mg)	51	41	53		
ZINCO (Mg)	5	4	4		
CÁLCIO (Mg)	288	202	211		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar - CRN 34138