

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

Cardápio: INTEGRAL
Mês: Agosto - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/08	07/08	08/08	09/08	10/08
DESJEJUM	Leite Branco e Pão com Margarina	Leite Caramelado e Biscoito Tipo Sequilho	Leite Batido com Banana e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	Leite com Achiocolatado e Pão com Geléia
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Ovos Primavera (com Cebola, Tomate em Cubos, Abobrinha e Cenoura Ralada)	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba Cozida	Arroz/Feijão/ Carne Refogada/ Salada de Alfafa	Sopa de Macarrão, Frango, Batata e Cenoura/ Banana	Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Purê de Batata/ Salada de Escarola
LANCHE	Flocos de Milho com Leite	Leite com Achiocolatado e Pão com Mussarela	Leite Branco e Bolo de Chocolate (preparo)	Leite Caramelado e Pão com Presunto	Leite Batido com Banana e Biscoito Rosca
	CALORIAS (kcal)	961	1023	1037	1197
	CARBOIDRATO (g)	124	108	127	155
	PROTEÍNA (g)	38	46	46	49
	LÍPIDIOS (g)	41	38	37	26
	VITAMINA A (Ug)	392	295	352	261
	VITAMINA C (Mg)	21	13	16	39
	FERRO (Mg)	6	4	5	4
	MAGNÉSIO (Mg)	132	147	144	139
	ZINCO (Mg)	8	6	6	8
	CÁLCIO (Mg)	792	973	933	761
	FIBRAS (g)	7	6	9	5

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRP 00470

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

Cardápio: INTEGRAL
Mês: Agosto - 2018

	SEGUNDA-FEIRA 13/08	TERÇA-FEIRA 14/08	QUARTA-FEIRA 15/08	QUINTA-FEIRA 16/08	SEXTA-FEIRA 17/08
DESTEJUM	Leite Caramelado e Biscoito Tipo Rosca	Leite com Achocolatado e Pão com Geléia	Flocos de Milho com Leite	Leite Batido com Banana e Pão com Margarina	Leite Batido com Marmão e Pão com Requeijão
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Carne Refogada/ Salada de Cenoura Cozida	Arroz/Feijão/ Sobrecoca Assada/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Escarola Marmão	Arroz/Feijão/ Quibe Assado/ Salada de Pepino
LANCHE	Flocos de Milho com Leite	Leite Caramelado e Bolo de Chocolate (preparo)	Leite Batido com Maça e Pão com Mussarela	Leite Branco e Mini bolo	Leite com Achocolatado e Pão com Mortadela
CALORIAS (kcal)	834	1153	1048	1076	1016
CARBOIDRATO (g)	109	137	134	147	129
PROTEÍNA (g)	42	46	49	47	39
LÍPIDIOS (g)	26	47	36	35	39
VITAMINA A (Ug)	261	444	295	5030	260
VITAMINA C (Mg)	29	20	27	138	137
FERRO (Mg)	4	5	5	51	4
MAGNÉSIO (Mg)	140	149	148	187	154
ZINCO (Mg)	7	6	9	7	5
CÁLCIO (Mg)	765	884	1040	780	823
FIBRAS (g)	6	7	7	10	9

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cassiano da Silva
Nutricionista da Divisão Alimentação
02/08/2018

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

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Agosto - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/08	21/08	22/08	23/08	24/08
DESJEJUM	Leite Branco e Pão com Margarina	Leite Caramelado e Biscoito Tipo Rosca	Leite Branco e Pão com Requeijão	Leite Batido com Banana e Pão com Geléia	Leite com Achocolatado e Biscoito Tipo Sequilho
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/Banana	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Pepino	Macarrão Alho e Óleo/Carne Refogada/ Salada de Chuchu/Maça
LANCHE	Leite com Achocolatado e Pão com Mussarela	Flocos de Milho com Leite	Leite Batido com Banana e Pão com Mortadela	Leite Caramelado e Tipo Sequilho	Leite Branco e Mini bolo
CALORIAS (kcal)	968	853	1221	889	939
CARBOIDRATO (g)	104	112	181	134	117
PROTEÍNA (g)	39	45	49	35	35
LÍPIDIOS (g)	44	27	35	20	39
VITAMINA A (Ug)	355	261	267	131	260
VITAMINA C (Mg)	19	21	30	24	137
FERRO (Mg)	4	5	49	3	2
MAGNÉSIO (Mg)	134	139	214	110	103
ZINCO (Mg)	5	9	6	4	3
CÁLCIO (Mg)	718	753	821	414	718
FIBRAS (g)	6	7	9	4	6

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar

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

Cardápio: INTEGRAL
Mês: Agosto - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	27/08	28/08	29/08	30/08	31/08	
DESJEJUM	Leite Branco e Biscoito Tipo Sequilho	Leite Caramelado e Pão com Margarina	Flocos de Milho com Leite	Leite Batido com Banana e Pão com Requeijão	Leite com Achocolatado e Pão com Geléia	
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Carne Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Frango Refogado com Batata/ Banana	Arroz/Feijão/ Carne Moída Refogada/ Salada de Repolho/ Mamão	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Alfaca	
LANCHE	Leite Caramelado e Pão com Mussarela	Leite Branco e Biscoito Tipo Rosca	Leite Branco e Bolo de Chocolate (preparo)	Leite com Achocolatado e Pão com Presunto	Cachorro-Quente com Purê de Batata e Vinagrete	
	CALORIAS (kcal)	931	909	1034	1048	
	CARBOIDRATO (G)	104	109	132	142	123
	PROTEÍNA (G)	52	45	39	51	44
	LÍPIDIOS (G)	50	35	26	41	43
	VITAMINA A (Ug)	357	262	261	354	444
	VITAMINA C (Mg)	20	18	35	25	131
	FERRO (Mg)	5	5	3	6	4
	MAGNÉSIO (Mg)	147	145	97	175	163
	ZINCO (Mg)	7	6	6	9	5
	CÁLCIO (Mg)	735	792	727	752	896
	FIBRAS (G)	5	7	4	8	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cristina Assis da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar