

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua Manoel Monteiro de Moraes, 939 - Jd. Olga Veroni

Telefones: 3443-4724/ 3451-7778/ 3451-6976

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

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Novembro 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	06/11 Leite	07/11 Leite	08/11 Leite	09/11 Leite	10/11 Leite
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja	Suco de Maracujá	Suco de Laranja
ALMOÇO	Papa de macarrão/feijão/ frango/mandioca/ abóbora	Papa de arroz/ervilha/ carne/couve/ berinjela/cenoura	Papa de macarrão/feijão/ frango/brócolis/ mandioca	Papa de arroz/feijão/ carne/batata doce/abobrinha	Papa de arroz/feijão/ carne/cenoura/ chuchu
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Maracujá	Suco de Melancia	Suco de Limão	Suco de Melancia	Suco de Melão
JANTAR	Papa de Maça	Papa de Aveia	Papa de Mamão	Papa de Banana	Papa de Pera
CALORIAS (kcal)	428	504	540	536	397
CARBOIDRATO (g)	56	57	66	62	49
PROTEÍNA (g)	12	14	15	15	12
LÍPIDIOS (g)	18	24	25	17	17
VITAMINA A (Ug)	273	409	410	409	273
VITAMINA C (Mg)	57	91	92	89	66
FERRO (Mg)	4	5	5	5	4
MAGNÉSIO (Mg)	49	55	60	61	47
ZINCO (Mg)	3	5	5	5	4
CÁLCIO (Mg)	201	303	307	301	209

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua Manoel Monteiro de Moraes, 939 - Jd. Olga Veroni
Telefones: 3443-4724/ 3451-7778/ 3451-6976
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Novembro 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	13/11 Leite	14/11 Leite	15/11	16/11 Leite	17/11 Leite
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Maracujá	FERIADO	Suco de Melancia	Suco de Limão
ALMOÇO	Papa de macarrão/feijão/frango/chuchu/brocolis	Papa de arroz/ervilha/carne/vagem/mandioquinha		Papa de feijão/macarrão/carne/couve/abobrinha	Papa de macarrão/ervilha/sobrecoca/espinafre/berinjela/couve-flor
LANCHE	Leite	Leite		Leite	Leite
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi		Suco de Melão	Suco de Laranja com Couve
JANTAR	Papa de Maça	Papa de Maisena		Papa de Mamão	Papa de Banana
CALORIAS (kcal)	424	506		535	422
CARBOIDRATO (g)	55	58		63	58
PROTEÍNA (g)	12	14		16	13
LÍPIDIOS (g)	18	24		24	16
VITAMINA A (Ug)	273	409		409	273
VITAMINA C (Mg)	5	87		85	85
FERRO (Mg)	3	5		5	3
MAGNÉSIO (Mg)	48	52		60	57
ZINCO (Mg)	3	5		5	3
CÁLCIO (Mg)	211	295		304	219

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 Manoel Monteiro de Moraes, 939 - Jd. Olga Veroni
Telefones: 3443-4724/ 3451-7778/ 3451-6976
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Novembro 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
DESJEJUM		Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE		Suco de Melancia	Suco de Limão	Suco de Laranja com Cenoura	Suco de Maracujá
ALMOÇO		Papa de macarrão/carne/ervilha/espinafre/berinjela/cenoura	Papa de macarrão/feijão/sobrecoxa/couve-flor/mandioca	Papa de arroz/feijão/fígado/chuchu/mandioquinha	Papa de macarrão/ervilha/frango/abobrinha/vagem
LANCHE	FERIADO	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE		Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja
JANTAR		Papa de Maisena	Papa de Banana	Papa de Mamão	Papa de Maça
CALORIAS (kcal)		527	445	376	402
CARBOIDRATO (g)		63	60	45	52
PROTEÍNA (g)		15	12	12	12
LÍPIDIOS (g)		24	18	17	17
VITAMINA A (Ug)		409	273	1860	273
VITAMINA C (Mg)		87	71	77	66
FERRO (Mg)		5	4	4	3
MAGNÉSIO (Mg)		55	60	45	40
ZINCO (Mg)		5	4	4	3
CÁLCIO (Mg)		302	208	209	201

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua Manoel Monteiro de Moraes, 939 - Jd. Olga Veroni

Telefones: 3443-4724/ 3451-7778/ 3451-6976

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

Cardápio: 4 a 5 meses - Mês: Novembro/Dezembro 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com Couve	Suco de Maracujá
ALMOÇO	Papa de macarrão/feijão/ sobrecoxa/abóbora/ batata doce	Papa de arroz/feijão/carne/ chuchu/cenoura	Papa de macarrão/ervilha/ carne/espinafre/ berinjela/couve-flor	Papa de macarrão/feijão/ fígado/couve/ cenoura	Papa de arroz/feijão/ frango/ mandioca/vagem
LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE	Suco de Laranja	Suco de Maracujá	Suco de Melão	Suco de Melancia	Suco de Abacaxi
JANTAR	Papa de Pera	Papa de Aveia	Papa de Banana	Papa de Mamão	Papa de Maça
CALORIAS (kcal)	541	514	432	400	407
CARBOIDRATO (g)	65	59	57	50	52
PROTEÍNA (g)	15	15	13	13	11
LÍPIDIOS (g)	25	24	18	17	18
VITAMINA A (Ug)	410	409	273	1860	273
VITAMINA C (Mg)	89	87	69	84	63
FERRO (Mg)	5	5	4	4	3
MAGNÉSIO (Mg)	61	60	54	48	52
ZINCO (Mg)	5	5	4	4	3
CÁLCIO (Mg)	301	299	207	215	204

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


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