

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: CI CEIEF (Acima de 1 ano)

Mês: Novembro 2018

DESEJUM	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
	05/11		06/11		07/11		08/11		09/11	
ALMOÇO	Leite com Achatolado e Pão com Margarina	Leite com Achatolado e Biscoito Salgado	Leite com Banana e Pão com Requeijão	Leite com Achatolado e Biscoito Tipo Rosca	Leite com Caramelado e Pão com Geléia	Arroz/Feijão/ Omelete (com Cebola e Tomate)/ Salada de Cenoura	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Stroganoff de Carne Bovina/Purê de Batata	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Cenoura Cozida	Arroz/Feijão/ Figado Acebolado/ Salada de Tomate
LANCHE	Pera	Gelatina	Maçã	Banana	Mamão					
JANTAR	Arroz/Feijão/ Sobrecoca de Frango Refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Polenta/ Peito de Frango ao Molho	Macarrão ao Molho de Sobrecoca de Frango/ Salada de Tomate	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Batata	Arroz/Feijão/ Sobrecoca de Frango Refogada/ Salada de Couve Manteiga					
CALORIAS (kcal)	797	578	793	649	670					
CARBOIDRATO (g)	108	81	129	100	106					
PROTEÍNA (g)	31	30	33	32	31					
LÍPIDIOS (g)	27	15	17	14	15					
VITAMINA A (Ug)	320	212	133	212	3306					
VITAMINA C (Mg)	33	25	41	39	162					
FERRO (Mg)	8	7	7	7	8					
MAGNÉSIO (Mg)	129	115	117	151	120					
ZINCO (Mg)	5	5	6	5	6					
CÁLCIO (Mg)	260	214	244	226	288					
FIBRAS (g)	10	8	8	11	11					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva

Nutricionista da Divisão de Alimentação

e Nutrição Escolar CRN - 34140

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: CI CEIEF (Acima de 1 ano)
Mês: Novembro 2018**

	SEGUNDA-FEIRA 12/11	TERÇA-FEIRA 13/11	QUARTA-FEIRA 14/11	QUINTA-FEIRA 15/11	SEXTA-FEIRA 16/11
DESJEJUM	Leite com Açoalado e Biscoito Salgado	Leite com Açoalado e Biscoito Doce	Flocos de Milho com Leite		
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Sobrecoca de Frango Assada com Batata		
LANCHE	Pera	Gelatina	Maçã		
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Cenoura	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída) / Salada de Beterraba Cozida	Risoto de Carne Bovina em Cubos com Tomate e Vagem		
CALORIAS (kcal)	596	582	545		
CARBOIDRATO (G)	87	82	78		
PROTEÍNA (G)	32	30	27		
LÍPIDIOS (G)	14	15	15		
VITAMINA A (Ug)	212	212	133		
VITAMINA C (Mg)	24	43	45		
FERRO (Mg)	6	6	5		
MAGNÉSIO (Mg)	128	91	82		
ZINCO (Mg)	4	6	6		
CÁLCIO (Mg)	220	205	219		
FIBRAS (G)	10	6	7		
				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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: CI CEIEF (Acima de 1 ano) Mês: Novembro 2018

	SEGUNDA-FEIRA 19/11	TERÇA-FEIRA 20/11	QUARTA-FEIRA 21/11	QUINTA-FEIRA 22/11	SEXTA-FEIRA 23/11
DESJEJUM					
ALMOÇO			Leite com Achocolatado e Biscoito Maria Arroz/Feijão/ Peito de Frango ao Molho/ Polenta	Leite com Achocolatado e Biscoito Doce Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)	Leite com Banana e Biscoito Salgado Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos Refogada/ Salada de Tomate
LANCHE	PONTO FACULTATIVO				
JANTAR	FERIADO				
			Flocos de Milho com Leite Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos Refogada/ Salada de Beterraba	Gelatina Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Pepino	Festa de Aniversário Pão com Carne Moída ao Molho, Pipoca e Bolo
CALORIAS (kcal)			806	499	1090
CARBOIDRATO (G)			120	73	179
PROTEÍNA (G)			37	27	43
LÍPIDIOS (G)			20	11	22
VITAMINA A (Ug)			342	210	132
VITAMINA C (Mg)			59	27	27
FERRO (Mg)			9	6	8
MAGNÉSIO (Mg)			164	114	129
ZINCO (Mg)			8	3	7
CÁLCIO (Mg)			408	211	241
FIBRAS (G)			10	7	15

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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: CI CEIEF (Acima de 1 ano) Mês: Novembro 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DEJEJUM	26/11 Leite com Achocolatado e Biscoito Doce	27/11 Flocos de Milho com Leite	28/11 Leite Caramelado e Pão com Margarina	29/11 Leite com Banana e Biscoito Salgado	30/11 Leite com Achocolatado e Pão com Geléia
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada com Batata	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa de Frango Assada/ Salada de Cenoura	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado/ Salada de Tomate	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos ao Molho/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Peito de Frango ao Molho/ Salada de Pepino
LANCHE	Maçã	Gelatina	Banana	Mamão	Maçã
JANTAR	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa de Frango/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Cubos Refogada com Batata	Macarrão ao Sugo/ Nuggets Assado/ Salada de Alface	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Assada/ Salada de Couve Manteiga	Macarrão a Bolonhesa (Carne Bovina Moída)
CALORIAS (kcal)	625	541	817	573	693
CARBOIDRATO (G)	94	73	114	78	114
PROTEÍNA (G)	30	29	31	30	34
LIPÍDIOS (G)	15	15	28	17	12
VITAMINA A (Ug)	212	133	200	133	211
VITAMINA C (Mg)	36	36	39	143	26
FERRO (Mg)	7	6	6	6	7
MAGNÉSIO (Mg)	122	110	117	137	124
ZINCO (Mg)	5	6	4	5	6
CÁLCIO (Mg)	212	238	235	262	229
FIBRAS (G)	9	8	7	11	9

OBS: Cardápio sujeito a alterações.