

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: CI CEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
DESJEJUM	Leite com Achocolatado e Biscoito	Leite Rosa e Pão com Margarina	Leite com Achocolatado e Biscoito	Leite com Achocolatado e Pão com Margarina	Leite Rosa e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Ovo Primavera (cebola, tomate, abobrinha, brócolis e cenoura)	Arroz/Feijão/ Frango refogado/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne Suína/ Couve Refogada	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa assada/ Salada de Alfafa/ Suco de Laranja	Arroz/Feijão/ Carne com Berinjela/ Salada de Repolho
LANCHE	Mingau de Maisena	Pudim	Banana	Mamão	Maça
JANTAR	Arroz/Feijão/ Carne com Mandioca	Arroz/Feijão/Carne Moída refogada/ Salada de Brócolis	Macarrão a Bolonhesa/ Salada de Escarola	Arroz/Feijão/ Carne refogada/ Salada de Almeirão	Macarrão ao Molho de Frango/ Salada de Alfafa
CALORIAS (kcal)	618	713	603	910	749
CARBOIDRATO (g)	79	87	79	133	94
PROTEÍNA (g)	32	36	32	35	35
LÍPIDIOS (g)	20	24	18	27	26
VITAMINA A (Ug)	214	165	174	246	165
VITAMINA C (Mg)	12	8	22	144	12
FERRO (Mg)	5	5	4	6	4
MAGNÉSIO (Mg)	130	124	109	134	93
ZINCO (Mg)	4	5	4	5	4
CÁLCIO (Mg)	338	375	307	338	369

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cristiane da Silva
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.

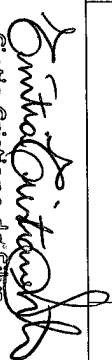
Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: CI CEIEF - Mês: Outubro

DESEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
	Leite com Achiocolatado e Biscoito	Leite Branco e Pão com Margarina	Leite com Achiocolatado e Pão com Margarina		
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Torta Madalena (Carne Moída)/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Nuggets assado/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Escarola	FERIADO PONTO FACULTATIVO	
LANCHE	Maça	Gelatina	Cachorro-Quente/ Bolo/ Suco de Laranja		
JANTAR	Arroz/Feijão/ Sobrecoca refogada/ Salada de Beterraba	Macarrão ao Molho de Carne/Salada de Repolho			
CALORIAS (kcal)	794	771	997		
CARBOIDRATO (g)	103	87	145		
PROTEÍNA (g)	36	32	34		
LÍPIDIOS (g)	27	26	31		
VITAMINA A (Ug)	245	164	244		
VITAMINA C (Mg)	11	7	101		
FERRO (Mg)	6	4	4		
MAGNÉSIO (Mg)	134	89	97		
ZINCO (Mg)	6	4	4		
CÁLCIO (Mg)	330	316	318		

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: CI CEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 16/10	TERÇA-FEIRA 17/10	QUARTA-FEIRA 18/10	QUINTA-FEIRA 19/10	SEXTA-FEIRA 20/10
DESEJUM	Leite Rosa e Biscoito	Leite com Acolatado e Pão com Margarina	Leite Rosa e Biscoito	Leite com Acolatado e Pão com Margarina	Leite Rosa e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoca refogada/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Moída refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Sobrecoca/ Salada de Alfaca	Arroz/Feijão/ Carne Suína/ Couve refogada	Arroz/Feijão/ Polenta/ Frango ao Molho/ Salada de Alfaca
LANCHE	Mingau de Aveia	Pudim	Mamão	Banana	Maça
JANTAR	Macarrão a Bolonhesa/ Salada de Brócolis	Arroz/Feijão/ Frango com Mandioca	Macarrão ao molho de Carne/ Salada de Escarola	Arroz/Feijão/ Carne/ Salada de Abobrinha	Macarrão ao molho de Carne/ Salada de Almeirão
CALORIAS (Kcal)	683	744	513	787	783
CARBOIDRATO (G)	79	90	61	95	101
PROTEÍNA (G)	37	35	29	36	37
LÍPIDIOS (G)	24	27	17	29	26
VITAMINA A (Ug)	190	245	97	244	165
VITAMINA C (Mg)	14	3	48	18	12
FERRO (Mg)	4	5	3	6	5
MAGNÉSIO (Mg)	109	130	88	141	130
ZINCO (Mg)	5	6	3	5	5
CÁLCIO (Mg)	580	309	354	339	386

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Carolina 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.

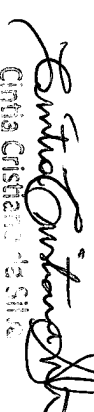
Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: CI CEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 23/10	TERÇA-FEIRA 24/10	QUARTA-FEIRA 25/10	QUINTA-FEIRA 26/10	SEXTA-FEIRA 27/10
DESJESTUM	Leite Branco e Biscoito	Leite com Achocolatado e Pão com Margarina	Leite com Achocolatado e Biscoito	Leite Rosa e Pão com Margarina	Leite Rosa e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa refogada/Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne com Batata doce	Arroz/Feijão/ Nuggets/ Salada Escarola	Arroz/Feijão/ Fígado acebolado/ Salada de Alfaca	Arroz/Feijão/ Frango/ Salada de Acelga
LANCHE	Maça	Gelatina	Banana	Mamão	Pudim
JANTAR	Macarrão ao molho de carne/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa/ Salada de Pepino	Macarrão ao molho de Frango/ Salada de Almeirão	Arroz/Feijão/ Carne com Mandioca	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Laranja
CALORIAS (kcal)	545	763	639	739	1171
CARBOIDRATO (g)	64	91	84	89	188
PROTEÍNA (g)	31	35	30	35	40
LÍPIDIOS (g)	19	29	15	27	28
VITAMINA A (Ug)	97	246	174	3339	165
VITAMINA C (Mg)	5	3	10	8	109
FERRO (Mg)	4	5	4	7	6
MAGNÉSIO (Mg)	115	125	111	117	115
ZINCO (Mg)	4	5	2	6	6
CÁLCIO (Mg)	300	318	301	374	407

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane de Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar
CRM - 34040



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: CI CEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11
DESJEJUM	Leite Rosa e Biscoito	Leite Acheocolatado Pão com Margarina	Leite Rosa e Pão com Margarina		
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne com Berinjela/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Peixe com Mandioca/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Moída/ Salada de Almeirão		
LANCHE	Maca	Mingau de Maisena	Gelatina	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
JANTAR	Arroz/Feijão/ Frango/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Carne/ Salada de Chuchu	Macarrão ao molho de Sobrecoca/ Salada de Alface		
CALORIAS (kcal)	564	856	738		
CARBOIDRATO (g)	73	103	90		
PROTEÍNA (g)	33	39	33		
LIPÍDIOS (g)	16	32	27		
VITAMINA A (Ug)	96	338	166		
VITAMINA C (Mg)	10	7	8		
FERRO (Mg)	4	5	4		
MAGNÉSIO (Mg)	117	147	88		
ZINCO (Mg)	3	5	5		
CÁLCIO (Mg)	359	556	355		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Emília Cristiane da Silva
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Nutrição Escolar CRN - 36340