

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: Outubro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/10	02/10	03/10	04/10	05/10
DESJEJUM	Composto Lácteo e Pão com Geléia	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Ovos Primavera (Cebola, Tomate, Abobrinha, Cenoura e Molho de Tomate)	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Beterraba Cozida	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Alfaca/ Banana	Macarrão ao Molho de Frango/ Salada de Escarola Maça	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada com Batata/ Salada de Tomate
LANCHE	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Pão com Presunto	Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)
CALORIAS (kcal)	833	871	970	786	845
CARBOIDRATO (g)	145	115	135	144	120
PROTEÍNA (g)	28	39	35	24	33
LÍPIDIOS (g)	16	28	33	13	20
VITAMINA A (Ug)	310	305	364	270	271
VITAMINA C (Mg)	46	34	46	44	46
FERRO (Mg)	12	11	12	10	10
MAGNÉSIO (Mg)	81	107	118	38	100
ZINCO (Mg)	6	5	4	5	2
CÁLCIO (Mg)	438	626	392	409	368
FIBRAS (g)	11	12	12	7	10

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista do Serviço de Alimentação
e Merenda Escolar CM - 3440

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: Outubro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/10	09/10	10/10	11/10	12/10
DESJEJUM	Composto Látceo e Biscoito Maria	Composto Látceo e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	Composto Látceo e Bolo de Chocolate (preparo)	
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Acelga/ Maça	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Macarrão de Forno (com Frios)/ Sobrecoxa Assada/ Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem)/Banana	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada	FERIADO
LANCHE	Flocos de Milho com Leite	Composto Látceo e Mini bolo	Composto Látceo e Pão com Mussarela	Cachorro-Quente/ Pipoca	
CALORIAS (kcal)	722	828	1179	985	
CARBOIDRATO (g)	120	123	162	130	
PROTEÍNA (g)	29	34	51	42	
LÍPIDIOS (g)	15	22	34	28	
VITAMINA A (Ug)	271	362	272	136	
VITAMINA C (Mg)	61	41	60	22	
FERRO (Mg)	9	11	11	9	
MAGNÉSIO (Mg)	52	86	86	120	
ZINCO (Mg)	4	4	6	5	
CÁLCIO (Mg)	406	521	646	235	
FIBRAS (g)	8	10	10	10	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cynthia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CM - 34440

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: Outubro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Geléia	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Maria
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoca ao Molho/ Polenta/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (com Mandioca, Tomate e Cebola)/Banana	Arroz/Feijão/ Frango Refogado/ Salada de Alfaca	Macarrão ao Molho de Almôndegas/ Salada de Chuchu/ Mamão
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Pão com Mortadela	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Mini bolo
CALORIAS (kcal)	906	842	922	846	813
CARBOIDRATO (g)	123	144	150	109	120
PROTEÍNA (g)	39	35	33	34	30
LIPÍDIOS (g)	28	14	21	30	24
VITAMINA A (Ug)	305	271	278	364	362
VITAMINA C (Mg)	40	45	46	39	156
FERRO (Mg)	11	12	54	11	9
MAGNÉSIO (Mg)	104	90	132	96	60
ZINCO (Mg)	5	8	3	3	2
CÁLCIO (Mg)	630	413	393	370	518
FIBRAS (g)	11	10	12	10	9

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Crescente da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRM - 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: INTEGRAL
Mês: Outubro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Geléia	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz de Forno (com Frango e Frios)/ Salada de Tomate	Macarrão a Bolonhesa/ Salada de Repolho/ Banana	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Escarola Mamão
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Pão com Presunto
CALORIAS (kcal)	855	815	940	926	839
CARBOIDRATO (g)	111	127	117	154	130
PROTEÍNA (g)	38	33	40	36	38
LÍPIDIOS (g)	28	19	25	19	18
VITAMINA A (Ug)	305	272	271	271	5032
VITAMINA C (Mg)	41	43	39	53	154
FERRO (Mg)	11	12	9	11	14
MAGNÉSIO (Mg)	100	89	47	68	116
ZINCO (Mg)	5	4	4	8	5
CÁLCIO (Mg)	633	379	500	458	423
FIBRAS (g)	10	10	5	8	13

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista de Escolar e Alimentação
e Educação Física CRL - 34160

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

 Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.

 Telefone: 3404-1846

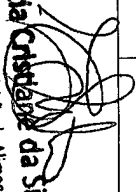
 E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: INTEGRAL

Mês: Outubro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/10	30/10	31/10	01/11	02/11
DEJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Nuggets Assado/ Salada de Beterraba Cozida	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada/ Salada de Alfaca/ Banana	Macarrão ao Molho de Sobrecoxa/ Salada de Repolho/ Maça	
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Mortadela	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Mini bolo	FERIADO
CALORIAS (kcal)	839	916	879	832	
CARBOIDRATO (G)	113	125	134	132	
PROTEÍNA (G)	37	35	37	28	
LÍPIDIOS (G)	26	30	22	22	
VITAMINA A (Ug)	279	303	271	362	
VITAMINA C (Mg)	36	34	44	49	
FERRO (Mg)	55	11	12	9	
MAGNÉSIO (Mg)	94	90	117	35	
ZINCO (Mg)	4	4	5	5	
CÁLCIO (Mg)	396	620	427	525	
FIBRAS (G)	10	11	12	7	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.



Cinda Cristiane da Silva

 Nutricionista da Divisão de Alimentação

 e Nutrição Escolar CRM - 34140