



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: Dezembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/12	18/12	19/12	20/12	21 a 31/12
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Cons. E.I./Ciclo	Recesso
ALMOÇO	Arroz/Feijão/Sobrecoca ao Molho	Arroz/Feijão/Carne Bovina Moída Refogada	Arroz/Feijão/Carne Bovina Refogada com Tomate e Cebola		
LANCHE	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Biscoito Rosca	Composto Lácteo e Biscoito Maria		
CALORIAS (kcal)	702	696	673		
CARBOIDRATO (G)	102	112	99		
PROTEÍNA (G)	29	30	29		
LIPÍDIOS (G)	19	14	17		
VITAMINA A (Ug)	157	157	157		
VITAMINA C (Mg)	17	24	20		
FERRO (Mg)	7	9	8		
MAGNÉSIO (Mg)	85	83	88		
ZINCO (Mg)	4	9	5		
CÁLCIO (Mg)	221	276	241		
FIBRAS (G)	7	7	6		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Chiscane 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: INTEGRAL

Mês: Dezembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/12	11/12	12/12	13/12	14/12
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Frango ao Molho/ Polenta	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada com Tomate e Cebola	Macarrão ao Sugo Sobrecoxa Assada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Tomate	Arroz/Feijão/ Torta Madalena (Carne Bovina Moída)
LANCHE	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Biscoito Salgado
CALORIAS (kcal)	812	772	658	717	731
CARBOIDRATO (G)	136	122	101	103	113
PROTEÍNA (G)	33	30	24	29	31
LIPÍDIOS (G)	15	18	17	21	18
VITAMINA A (Ug)	144	157	158	4918	157
VITAMINA C (Mg)	20	19	27	20	19
FERRO (Mg)	6	8	6	10	8
MAGNÉSIO (Mg)	109	92	32	75	88
ZINCO (Mg)	6	5	6	5	6
CÁLCIO (Mg)	359	257	269	220	234
FIBRAS (G)	8	6	4	7	6

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34148



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: Dezembro - 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/12	04/12	05/12	06/12	07/12
DESJEJUM	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Omelete de Forno (com Cebola e Tomate)	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Pepino	Arroz/Feijão/ Peixe Refogado com Batata, Tomate e Cebola/Banana	Macarrão ao Molho de Frango/ Salada de Tomate	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada com Cenoura
LANCHE	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Mini bolo	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Biscoito Salgado	Composto Lácteo e Bolo de Chocolate (preparo)
CALORIAS (kcal)	891	722	929	628	773
CARBOIDRATO (G)	138	102	134	100	125
PROTEÍNA (G)	30	30	30	27	30
LIPÍDIOS (G)	24	21	30	14	17
VITAMINA A (Ug)	182	157	156	157	157
VITAMINA C (Mg)	18	19	33	27	20
FERRO (Mg)	7	7	8	6	8
MAGNÉSIO (Mg)	92	82	120	40	95
ZINCO (Mg)	7	5	5	6	6
CÁLCIO (Mg)	388	222	267	259	264
FIBRAS (G)	8	7	9	4	7

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 341443