

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Junho

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06
DEJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Biscoito Doce
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Omelete com Cebola, Tomate e Cheiro Verde/ Salada de Beterraba/ Maçã	Arroz/Feijão/ Carne Bovina em Flocos Acebolada/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cebola/ Salada de Alface/ Banana	Arroz/Feijão/ Almôndegas Assada ao Molho/ Salada de Repolho	Canja de Galinha (Arroz, Frango, Batata, Cenoura, Tomate e Salsa)/ Mamão
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Vitamina de Frutas (leite, maçã, banana e mamão) e Biscoito Rosca	Composto Lácteo e Pão com Presunto
CALORIAS (kcal)	818	845	902	1065	854
CARBOIDRATO (G)	140	128	131	171	115
PROTEÍNA (G)	26	35	37	33	29
LIPÍDIOS (G)	18	21	26	30	31
VITAMINA A (Ug)	182	157	191	143	157
VITAMINA C (Mg)	23	27	28	95	92
FERRO (Mg)	7	9	8	7	6
MAGNÉSIO (Mg)	99	87	120	148	75
ZINCO (Mg)	6	9	7	6	4
CÁLCIO (Mg)	382	300	531	372	259
FTBRAS (G)	9	8	9	11	6

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: INTEGRAL - Mês: Junho

DESJESTUM	SEGUNDA-FEIRA					TERÇA-FEIRA					QUARTA-FEIRA					QUINTA-FEIRA					SEXTA-FEIRA				
	10/06					11/06					12/06					13/06					14/06				
ALMOÇO	Composto Lácteo e Biscoito Doce					Composto Lácteo e Pão com Margarina					Composto Lácteo e Biscoito Doce					Composto Lácteo e Pão com Requeijão					Composto Lácteo e Biscoito Doce				
	Arroz/Feijão/ Carne de Frango em cubos Cozida com Pimentão, Tomate e Cebola/ Salada de Acelga					Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Assada com Tomate e Cebola/ Salada de Pepino					Sopa (Macarrão, Sobrecoxa, Abobrinha, Batata, Cenoura e Tomate)/ Banana					Arroz/Feijão/ Moqueca de Peixe (Mandioca, Pimentão, Tomate, Cebola e Cheiro Verde)/Salada de Escarola/Mamão					Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado com Pimentão, Tomate e Cebola/ Salada de Beterraba				
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Requeijão					Composto Lácteo e Pão com Mussarela					Composto Lácteo e Pão com Presunto					Composto Lácteo e Biscoito Doce					Pão com Carne Bovina Refogada com Cebola e Tomate e Requeijão/ Composto Lácteo/ Maçã				
CALORIAS (kcal)	714					1159					805					855					936				
CARBOIDRATO (G)	102					167					127					133					127				
PROTEÍNA (G)	32					39					32					32					47				
LIPÍDIOS (G)	20					37					19					22					26				
VITAMINA A (Ug)	79					222					158					156					158				
VITAMINA C (Mg)	20					27					39					88					21				
FERRO (Mg)	6					10					7					8					9				
MAGNÉSIO (Mg)	98					110					74					124					117				
ZINCO (Mg)	4					11					6					5					7				
CÁLCIO (Mg)	179					475					258					301					264				
FIBRAS (G)	7					9					7					9					9				

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: INTEGRAL - Mês: Junho

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Biscoito Doce		
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Peito de Frango Refogado com Tomate e Cebola/ Salada de Repolho	Sopa (Feijão, Carne Bovina, Mandioca, Cenoura, Tomate e Couve Manteiga)	Arroz/Feijão/ Fígado Bovino em Isclas Acebolado/ Salada de Alface/ Maçã		
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Composto Lácteo e Biscoito Doce	FERIADO	REUNIÃO PEDAGÓGICA
CALORIAS (kcal)	790	773	717		
CARBOIDRATO (G)	125	103	112		
PROTEÍNA (G)	30	37	29		
LIPÍDIOS (G)	19	24	17		
VITAMINA A (Ug)	145	189	4918		
VITAMINA C (Mg)	33	54	27		
FERRO (Mg)	6	9	10		
MAGNÉSIO (Mg)	97	115	87		
ZINCO (Mg)	7	7	5		
CÁLCIO (Mg)	368	565	254		
FIBRAS (G)	8	9	8		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cristiane Cristiane da Silva
 Nutricionista da Divisão de Alimentação
 e Nutrição Escolar - CNU - 3410



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefone: 3404-1846

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

Cardápio: INTEGRAL - Mês: Junho

	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Bolo de Fubá
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Moída Refogada com Tomate e Cebola/ Salada de Chuchu	Arroz/Feijão/ Nuggets de Frango Assado/ Salada de Cenoura	Sopa (Macarrão, Carne Bovina, Batata, Mandiocaquinha e Tomate)/ Banana	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cebola/ Salada de Acelga/ Mamão	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Acebolada/ Salada de Beterraba
LANCHE	Composto Lácteo e Pão com Mussarela	Composto Lácteo e Biscoito Doce	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Composto Lácteo e Pão com Presunto	Cachorro-Quente com Vinagrete/ Composto Lácteo/ Pipoca
CALORIAS (kcal)	813	958	866	832	1038
CARBOIDRATO (G)	113	131	129	137	160
PROTEÍNA (G)	38	26	33	35	40
LÍPIDIOS (G)	22	65	24	16	26
VITAMINA A (Ug)	189	246	157	158	157
VITAMINA C (Mg)	22	24	35	94	18
FERRO (Mg)	9	7	7	9	9
MAGNÉSIO (Mg)	98	69	69	104	129
ZINCO (Mg)	8	4	6	9	7
CÁLCIO (Mg)	519	264	242	338	275
FIBRAS (G)	7	9	6	10	13

OBS: Cardápio sujeito a alterações.