

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: EMEI/EMEIEF

Mês: Outubro - 2018

DESEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/10	02/10	03/10	04/10	05/10
	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 Alface/ Banana	Macarrão ao Molho de Frango/ Salada de Escarola Maça	Arroz/Feijão/ Carne Moída Bovina Refogada com Batata / Salada de Tomate
CALORIAS (kcal)	560	489	732	474	467
CARBOIDRATO (g)	94	66	98	95	67
PROTEÍNA (g)	21	24	29	12	25
LÍPIDIOS (g)	11	15	26	6	10
VITAMINA A (Ug)	175	137	229	135	136
VITAMINA C (Mg)	29	24	34	34	36
FERRO (Mg)	8	7	8	6	6
MAGNÉSIO (Mg)	77	89	108	21	86
ZINCO (Mg)	3	2	4	3	2
CÁLCIO (Mg)	238	195	236	233	196
FIBRAS (g)	9	10	9	5	8

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cassiane 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: EMEI/EMEF

Mês: Outubro - 2018

DESEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/10	09/10	10/10	11/10	12/10
	Composto Lácteo e Biscoito Maria	Composto Lácteo e Pão com Requeijão	Flocos de Milho com Leite	Composto Lácteo 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	Cachorro-Quente/ Pipoca	FERIADO
CALORIAS (kcal)	449	568	803	799	
CARBOIDRATO (g)	68	86	114	109	
PROTEÍNA (g)	22	28	36	24	
LÍPIDIOS (g)	10	12	20	25	
VITAMINA A (Ug)	136	137	137	135	
VITAMINA C (Mg)	44	30	50	22	
FERRO (Mg)	5	8	6	6	
MAGNÉSIO (Mg)	48	86	75	65	
ZINCO (Mg)	1	4	5	2	
CÁLCIO (Mg)	206	229	362	207	
FIBRAS (g)	6	8	8	6	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

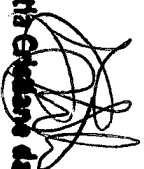
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua João Kuhl Filho, s/nº, Vila São João.
Telefone: 3404-1846
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: EMEI/EMEIEF

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/ Sobrecoxa 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 Alface	Macarrão ao Molho de Carne Bovina/ Salada de Chuchu/ Mamão
CALORIAS (kcal)	524	568	558	610	553
CARBOIDRATO (g)	73	93	100	74	83
PROTEÍNA (g)	24	28	21	27	24
LIPÍDIOS (g)	15	10	9	22	14
VITAMINA A (Ug)	137	136	135	229	137
VITAMINA C (Mg)	29	28	36	28	145
FERRO (Mg)	7	8	6	7	6
MAGNÉSIO (Mg)	86	86	115	86	60
ZINCO (Mg)	2	5	2	3	2
CÁLCIO (Mg)	199	213	205	223	226
FIBRAS (g)	9	8	10	7	7

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Etelvina da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CMG - 34444

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Telefone: 3404-1846

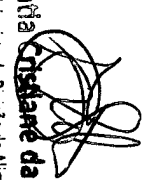
E-mail: educacao.nutricionista@edu.limeira.sp.gov.br

Cardápio: EMEI/EMEIEF

Mês: Outubro - 2018

DESJEJUM	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10
	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/ Sobrecoca Refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Carne Bovina Refogada/ Salada de Chuchu	Arroz de Forno (com Frango e Frios)/ Salada de Tomate	Macarrão a Bolonesa/ Salada de Repolho/ Banana	Arroz/Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Escarola Mamão
CALORIAS (kcal)	473	577	563	653	528
CARBOIDRATO (g)	62	90	64	102	81
PROTEÍNA (g)	23	27	32	29	26
LÍPIDIOS (g)	15	12	16	15	12
VITAMINA A (Ug)	137	137	136	136	4897
VITAMINA C (Mg)	31	31	29	35	144
FERRO (Mg)	7	8	5	7	10
MAGNÉSIO (Mg)	82	80	33	64	100
ZINCO (Mg)	2	4	4	5	3
CÁLCIO (Mg)	202	223	328	258	248
FIBRAS (g)	8	7	3	6	11

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CM - 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: EMEI/EMEIEF

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 Moída Bovina Refogada/ Salada de Alface/ Banana	Macarrão ao Molho de Sobrecoca/ Salada de Repolho/ Maça	FERIADO
CALORIAS (kcal)	476	534	643	643	
CARBOIDRATO (g)	62	76	99	99	
PROTEÍNA (g)	25	20	31	31	
LIPÍDIOS (g)	14	17	14	14	
VITAMINA A (Ug)	137	135	136	136	
VITAMINA C (Mg)	25	23	34	34	
FERRO (Mg)	7	6	8	8	
MAGNÉSIO (Mg)	78	72	107	107	
ZINCO (Mg)	3	1	5	5	
CÁLCIO (Mg)	208	189	280	280	
FIBRAS (g)	8	9	9	9	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.