

Cardápio: LANCHE NOTURNO

Mês: Junho

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
	Pão com Omelete (com Cebola e Tomate)/ Composto Lácteo/ Maçã	Pão com Sobrecoxa Refogada com Tomate e Cebola/ Composto Lácteo	Pão com Carne Bovina em Flocos com Tomate e Cebola/ Composto Lácteo/ Banana	Sanduíche Natural (Pão com Carne de Frango Cozida, Requeijão, Cenoura e Alface)/ Composto Lácteo	Pão com Presunto e Tomate/ Composto Lácteo/ Mamão
LANCHE					
CALORIAS (Kcal)	382	363	428	437	367
CARBOIDRATO (G)	58	45	64	48	64
PROTEÍNA (G)	14	18	21	24	13
LÍPIDIOS (G)	11	12	10	16	7
VITAMINA A (Ug)	117	80	79	79	78
VITAMINA C (Mg)	13	11	16	17	16
FERRO (Mg)	4	4	5	4	4
MAGNÉSIO (Mg)	25	27	51	42	44
ZINCO (Mg)	3	3	4	3	3
CÁLCIO (Mg)	145	126	126	145	132
FIBRAS (G)	3	2	4	4	4

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cardápio: LANCHE NOTURNO

Mês: Junho

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Pão com Carne Bovina Moída Assada ao Molho/ Composto Lácteo	Pão com Sobrecoca Refogada com Tomate e Cebola/ Composto Lácteo	Pão com Almondégas Assada ao Molho / Composto Lácteo/ Banana	Pão com Mussarela e Tomate/ Composto Lácteo/ Mamão	Sanduíche Natural (Pão com Carne de Frango Cozida, Requeijão, Cenoura e Alface)/ Composto Lácteo/ Maçã	
CALORIAS (kcal)	345	553	452	438	437
CARBOIDRATO (g)	45	75	70	65	48
PROTEÍNA (g)	20	22	16	15	24
LÍPIDIOS (g)	9	18	13	14	16
VITAMINA A (Ug)	79	158	78	110	79
VITAMINA C (Mg)	11	19	16	16	17
FERRO (Mg)	4	6	4	4	4
MAGNÉSIO (Mg)	28	36	53	46	42
ZINCO (Mg)	5	4	4	4	3
CÁLCIO (Mg)	124	229	138	387	145
FIBRAS (g)	2	3	4	4	4

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

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

Cardápio: LANCHE NOTURNO

Mês: Junho

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Pão com Carne Bovina em Flocos Acebolada/ Composto Lácteo		Sanduíche Natural (Pão com Carne de Frango Cozida, Requeijão, Cenoura e Alface)/ Composto Lácteo	Pão com Mussarela e Tomate/ Composto Lácteo/ Maçã		
CALORIAS (kcal)	428	437	409		
CARBOIDRATO (g)	64	48	58		
PROTEÍNA (g)	21	24	14		
LÍPIDIOS (g)	10	16	14		
VITAMINA A (Ug)	79	79	110		
VITAMINA C (Mg)	16	17	13		
FERRO (Mg)	5	4	3		
MAGNÉSIO (Mg)	51	42	25		
ZINCO (Mg)	4	3	3		
CÁLCIO (Mg)	126	145	386		
FIBRAS (g)	4	4	3		
				FERIADO	REUNIÃO PEDAGÓGICA

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cardápio: LANCHE NOTURNO

Mês: Junho

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
LANCHE	Sanduíche Natural (Pão com Carne de Frango Cozida, Requeijão, Cenoura e Alfáce)/ Composto Lácteo	Pão com Carne Bovina Moída Assada com Tomate e Cebola / Composto Lácteo	Pão com Presunto e Tomate/ Composto Lácteo/ Banana	Pão com Sobrecoca Refogada com Tomate e Cebola/ Composto Lácteo/ Mamão	Cachorro-Quente com Vinagrete/ Composto Lácteo/ Pipoca/ Bolo de Fubá
CALORIAS (kcal)	437	477	367	407	752
CARBOIDRATO (G)	48	70	64	57	62
PROTEÍNA (G)	24	23	13	18	13
LÍPIDIOS (G)	16	12	7	12	13
VITAMINA A (Ug)	79	157	78	80	78
VITAMINA C (Mg)	17	19	16	13	11
FERRO (Mg)	4	6	4	4	3
MAGNÉSIO (Mg)	42	30	44	28	16
ZINCO (Mg)	3	6	3	3	2
CÁLCIO (Mg)	145	215	132	127	124
FIBRAS (G)	4	3	4	3	2

OBS: Cardápio sujeito a alterações.