

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
	02/10		03/10		04/10		05/10		06/10	
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito		Composto Lácteo e Pão com Margarina		Composto Lácteo e Biscoito		Composto Lácteo e Pão com Margarina		Composto Lácteo e Pão com Margarina	
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Ovo Primavera (cebola, tomate, abobrinha, brócolis e cenoura)		Arroz/Feijão/ Frango refogado/ Salada de Beterraba		Macarrão a Bolonesa/ Salada de Escarola/Banana		Arroz/Feijão/ Sobrecoxa assada/ Salada de Alface/ Suco de Laranja		Macarrão ao molho de Carne/ Salada de Repolho	
CALORIAS (kcal)	465		619		561		808		645	
CARBOIDRATO (G)	65		74		88		115		73	
PROTEÍNA (G)	20		27		25		24		27	
LIPÍDIOS (G)	15		24		13		28		27	
VITAMINA A (Ug)	169		223		131		224		224	
VITAMINA C (Mg)	31		11		22		114		16	
FERRO (Mg)	7		6		6		6		7	
MAGNÉSIO (Mg)	77		80		59		73		74	
ZINCO (Mg)	3		4		5		5		5	
CÁLCIO (Mg)	248		215		195		220		233	

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Carla Justina
Nutricionista de Alimentos e Nutrição Escolar
CRM - 34190



DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		
	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10						
DESEJUM	Composto Lácteo e Biscoito		Composto Lácteo e Pão com Margarina		Composto lácteo e Pão com Margarina						
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Torta Madalena (Carne Moída)/ Salada de Acelga		Arroz/Feijão/ Nuggets assado/ Salada de Chuchu/ Maça		Cachorro-quente/ Suco de Laranja						
CALORIAS (kcal)	528		771		912		FERIADO 				

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA 16/10	TERÇA-FEIRA 17/10	QUARTA-FEIRA 18/10	QUINTA-FEIRA 19/10	SEXTA-FEIRA 20/10
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoca refogada/ Salada de Repolho	Arroz/Feijão/ Carne Moída refogada/ Salada de Pepino	Macarrão ao molho de Carne/ Salada de Escarola/Mamão	Arroz/Feijão/ Carne Suína/ Couve refogada	Macarrão ao molho de Frango/ Salada de Alface
CALORIAS (kcal)	471	616	558	642	608
CARBOIDRATO (g)	60	71	82	72	71
PROTEÍNA (g)	22	27	24	27	27
LIPÍDIOS (g)	16	24	16	27	24
VITAMINA A (Ug)	132	223	131	224	223
VITAMINA C (Mg)	17	11	134	39	14
FERRO (Mg)	6	7	6	7	6
MAGNÉSIO (Mg)	71	69	57	78	76
ZINCO (Mg)	4	6	4	5	4
CÁLCIO (Mg)	206	210	241	259	221

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Carla Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRM - 34048

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
DESJEJUM	Composto lácteo e Biscoito	Composto lácteo e Pão com Margarina	Composto lácteo e Biscoito	Composto lácteo e Pão com Margarina	Composto lácteo e Pão com Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Sobrecoxa refogada/Salada de Beterraba	Arroz/Feijão/ Carne com Batata doce	Macarrão ao molho de Frango/ Salada de Almeirão	Arroz/Feijão/ Fígado acebolado/ Salada de Alfaca/ Banana	Pão com Carne Moída ao Molho/ Suco de Laranja
CALORIAS (kcal)	481	669	459	713	848
CARBOIDRATO (g)	62	79	64	96	127
PROTEÍNA (g)	22	26	23	28	26
LIPÍDIOS (g)	16	27	12	25	26
VITAMINA A (Ug)	132	224	131	4984	223
VITAMINA C (Mg)	12	15	19	20	112
FERRO (Mg)	6	7	4	10	7
MAGNÉSIO (Mg)	75	72	36	93	39
ZINCO (Mg)	4	5	3	6	7
CÁLCIO (Mg)	201	225	192	222	212

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Antônio Carlos de Oliveira
Secretário de Educação
Coordenador da Divisão de Alimentação e Nutrição Escolar
CPM - 3404-2438

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Rua João Kuhl Filho, s/n, Vila São João.

Telefones: 3404-2438

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

Cardápio: EMEI/EMEIEF - Mês: Outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11
DESJEJUM	Composto Lácteo e Biscoito	Composto Lácteo e Pão com Margarina	Composto Lácteo e Pão com Margarina	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Arroz/Feijão/ Carne refogada/ Salada de Acelga	Arroz/Feijão/ Peixe com Mandioca/Maça	Macarrão ao molho de Sobrecoca/ Salada de Alfaca		
CALORIAS (kcal)	477	670	650		
CARBOIDRATO (g)	60	97	76		
PROTEÍNA (g)	24	22	23		
LÍPIDIOS (g)	15	22	28		
VITAMINA A (Ug)	131	222	224		
VITAMINA C (Mg)	18	17	17		
FERRO (Mg)	6	6	5		
MAGNÉCIO (Mg)	68	78	35		
ZINCO (Mg)	4	4	4		
CÁLCIO (Mg)	219	218	205		

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Cintia Cristiane da Silva
Cintia Cristiane da Silva
Nutricionista da Divisão de Alimentação
e Nutrição Escolar CRN - 34140