



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

# SEMANA DO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
CARDÁPIO: CI - BOLSA CRECHE - ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL  
MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

| REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO   | SEGUNDA<br>07/10/2024 | TERÇA<br>08/10/2024       | QUARTA<br>09/10/2024 | QUINTA<br>10/10/2024                    | SEXTA<br>11/10/2024                   |
|------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------|---|---------------------------------------|
| LANCHE<br>Manhã: 08:00 | Leite Integral        | Leite Integral            | Leite Integral       | Leite Integral                          | Leite Integral                        |
|                        | Pão com Ovos Mexidos  | Pão com Requeijão Caseiro | Pão com Manteiga     | Bolo de Frutas (Cenoura, Banana e Maçã) | Pão com Requeijão Caseiro com Cenoura |

|                        |   |   |  |   |   |
|------------------------|---|---|--|---|---|
| ALMOÇO<br>Manhã: 10:00 | Arroz   | Arroz   | Arroz  | Arroz   | Arroz   |
|                        | Feijão  | Feijão  | Feijão   | Feijão  | Feijão  |
|                        | Carne Bovina Moída com Legumes (Chuchu, Batata, Cenoura, Tomate e Cebola) | Estrogonofe de Frango                           | Fígado Bovino ao Vinagrete (Cebola, Tomate e Cheiro Verde) | Frango Assado com Batatas                         | Carne Bovina Cozida com Tomate, Cebola e Mandioca |
|                        | Salada de Acelga  | Salada de Batata Inglesa com Cenoura e Ervilhas | Salada de Alface   | Salada Tropical (Abacaxi, Acelga, Manga e Tomate) | Salada de Chuchu com Cenoura Cozida               |

|                        |                |                |                |                |                  |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| LANCHE<br>Tarde: 13:00 | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral   |
|                        | Maçã           | Pera           | Banana         | Melancia       | Salada de Frutas |

|                        |   |                                 |   |   |   |
|------------------------|---|---------------------------------|---|---|---|
| JANTAR<br>Tarde: 15:00 | Arroz   | Macarrão ao Sugo                | Arroz   | Sopa de Feijão, com Carne Bovina, Macarrão Ave Maria, Mandioquinha, Chuchu e Tomate | Buraco Quente (Pão com Carne Bovina Moída ao Molho de Tomate) |
|                        | Feijão  |                                 | Feijão  |   |   |
|                        | Carne Suína Picadinha Acebolada com Tomate e Cheiro Verde | Carne Bovina ao Molho de Tomate | Isclas de Carne Bovina Cozida com Pimentão e Cebola |   |   |
|                        | Salada de Beterraba                                       | Salada de Brócolis              | Salada de Cenoura                                   |   |   |

|                |     |      |      |      |     |
|----------------|-----|------|------|------|-----|
| Energia (kcal) | 706 | 1880 | 947  | 498  | 999 |
| CHO (g)        | 99  | 156  | 127  | 66   | 154 |
| PTN (g)        | 32  | 43   | 41   | 1370 | 45  |
| LPD (g)        | 20  | 123  | 32   | 22   | 24  |
| Vit. A (mcg)   | 316 | 1144 | 4597 | 223  | 962 |
| Vit. C (mg)    | 14  | 82   | 104  | 311  | 43  |
| Ca (mg)        | 343 | 480  | 524  | 269  | 426 |
| Fe (mg)        | 5   | 6    | 10   | 34   | 8   |

| Composição nutricional (Média semanal) |                            |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Energia (kcal)                         | CHO (g)<br>55 a 65% do VET | PTN (g)<br>10 a 15% do VET | LPD (g)<br>25 a 35% do VET |
| 1006                                   | 121                        | 306                        | 44                         |
|  | 48%                        | 17%                        | 35%                        |
| Vit. A (mcg)                           | Vit. C (mg)                | Ca (mg)                    | Fe (mg)                    |
| 1448                                   | 111                        | 408                        | 13                         |

Cintia Cristiane da Silva  
Nutricionista da Divisão de Alimentação Escolar  
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio poderá ser alterado com autorização prévia das Nutricionistas; Até 3 anos é proibido o consumo de alimentos ultraprocessados e alimentos com açúcar, mel ou adoçantes.

Ione Passos Leme  
Nutricionista da Divisão de Alimentação Escolar  
CRN 52 601



PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - BOLSA CRECHE - ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

| REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO   | SEGUNDA<br>14/10/2024 | TERÇA<br>15/10/2024      | QUARTA<br>16/10/2024      | QUINTA<br>17/10/2024 | SEXTA<br>18/10/2024       |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|
| LANCHE<br>Manhã: 08:00 | Leite Integral        | Leite Integral           | Leite Integral            | Leite Integral       | Leite Integral            |
|                        | Pão com Manteiga      | Bolo de Banana com Aveia | Pão com Requeijão Caseiro | Pão com Ovos Mexidos | Pão com Requeijão Caseiro |

|                        |                                       |   |  |   |  |
|------------------------|---------------------------------------|---|--|---|--|
| ALMOÇO<br>Manhã: 10:00 | Arroz                                 | Arroz   | Arroz  | Arroz   | Arroz  |
|                        | Feijão                                | Feijão  | Feijão   | Feijão  | Feijão   |
|                        | Ovos Mexidos                          | Bife de Carne Bovina Cozido com Cebola, Tomate e Cheiro Verde | Moqueca de Peixe (Mandioca, Tomate, Pimentão, Cheiro Verde e Cebola) | Carne Bovina Cozida com Legumes (Abobrinha, Batata Doce, Cebola e Tomate) | Peito de Frango em Cubos com Batata Inglesa, Tomate, Cebola e Cheiro Verde |
|                        | Salada de Couve-Flor, Cenoura e Vagem | Salada de Pepino com Tomate                                   | Salada de Alface   | Salada de Chicória  | Salada de Brócolis   |

|                        |                |                |                |                |                |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| LANCHE<br>Tarde: 13:00 | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral |
|                        | Laranja        | Mamão          | Maçã           | Banana         | Melão          |

|                        |   |                                      |   |   |   |
|------------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|
| JANTAR<br>Tarde: 15:00 | Macarrão ao Sugo                            | Arroz<br>Feijão                      | Arroz<br>Feijão   | Arroz<br>Feijão                                   | Arroz<br>Polenta com Couve                      |
|                        | Filé de Sobrecoxa Picado ao Molho de Tomate | Sobrecoxa Assada com Batatas         | Carne Bovina Moída com Abóbora, Cebola, Tomate e Cheiro Verde | Carne Suína em Cubos com Cenoura, Cebola e Tomate | Carne Bovina Moída Acebolada ao Molho de Tomate |
|                        | Salada de Abobrinha com Salsa               | Salada de Repolho com Cenoura Ralada | Salada de Acelga  | Salada de Tomate                                  | Salada de Couve                                 |

|                |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energia (kcal) | 752 | 797 | 819 | 740 | 672 |
| CHO (g)        | 98  | 122 | 138 | 108 | 98  |
| PTN (g)        | 26  | 29  | 29  | 33  | 31  |
| LPD (g)        | 29  | 34  | 17  | 20  | 17  |
| Vit. A (mcg)   | 529 | 233 | 260 | 260 | 287 |
| Vit. C (mg)    | 65  | 82  | 27  | 23  | 26  |
| Ca (mg)        | 367 | 413 | 341 | 349 | 342 |
| Fe (mg)        | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   |

| Composição nutricional (Média semanal) |                            |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Energia (kcal)                         | CHO (g)<br>55 a 65% do VET | PTN (g)<br>10 a 15% do VET | LPD (g)<br>25 a 35% do VET |
| 756                                    | 113                        | 30                         | 23                         |
|  | 58%                        | 15%                        | 27%                        |
| Vit. A (mcg)                           | Vit. C (mg)                | Ca (mg)                    | Fe (mg)                    |
| 314                                    | 45                         | 362                        | 4                          |

Cintia Castilho da Sil  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio poderá ser alterado com autorização prévia das Nutricionistas; Até 3 anos é proibido o consumo de alimentos ultraprocessados e alimentos com açúcar, mel ou adoçantes.

Ione Passos Leme  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRN 52 601

Telefone: 3404-1846  
merenda.bolsacreche@edu.limeira.sp.gov.br



PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
CARDÁPIO: CI - BOLSA CRECHE - ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL  
MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

| REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO   | SEGUNDA<br>21/10/2024 | TERÇA<br>22/10/2024                   | QUARTA<br>23/10/2024                    | QUINTA<br>24/10/2024      | SEXTA<br>25/10/2024 |
|------------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|---------------------------|---------------------|
| LANCHE<br>Manhã: 08:00 | Leite Integral        | Leite Integral                        | Leite Integral                          | Leite Integral            | Leite Integral      |
|                        | Pão com Ovo Mexido    | Pão com Requeijão Caseiro com Cenoura | Bolo de Frutas (Cenoura, Banana e Maçã) | Pão com Requeijão Caseiro | Pão com Manteiga    |

|                        |  |                                |   |  |                                       |
|------------------------|--|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| ALMOÇO<br>Manhã: 10:00 | Arroz  | Arroz                          | Arroz                                     | Arroz  | Arroz                                 |
|                        | Feijão   | Feijão                         | Feijão                                    | Feijão   | Feijão                                |
|                        | Sobrecosta de Frango Refogada com Cenoura, Tomate, Cebola e Cheiro Verde | Estrogonofe de Carne Bovina    | Carne Bovina em Cubos Cozida com Mandioca | Figado Bovino ao Vinagrete (Cebola, Tomate e Cheiro Verde) | Filé de Sobrecosta Assado com Batatas |
|                        | Salada de Repolho  | Salada de Brócolis com Cenoura | Salada de Tomate                          | Salada de Couve-Flor                                       | Salada de Pepino                      |

|                        |                |                |                |                |                |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| LANCHE<br>Tarde: 13:00 | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral |
|                        | Abacaxi        | Banana         | Maçã           | Laranja        | Melancia       |

|                        |   |   |  |  |  |
|------------------------|---|---|--|--|--|
| JANTAR<br>Tarde: 15:00 | Sopa de Macarrão Letrinha com Carne Bovina Moida, Mandioquinha, Batata, Chuchu, Tomate e Cebola | Arroz                                       | Arroz  | Arroz                                    | Macarrão ao Sugo                       |
|                        |   | Feijão                                      | Feijão   | Feijão                                   |  |
|                        |   | Iscas de Frango Cozida Acebolada com Tomate | Carne Suína Refogada com Cebola e Abobrinha Ralada | Carne Moida Refogada com Chuchu e Tomate | Carne Bovina Moida com Molho de Tomate |
|                        |   | Salada de Beterraba                         | Salada de Cenoura                                  | Salada de Acelga                         | Salada de Chicória                     |

|                |     |      |     |      |     |
|----------------|-----|------|-----|------|-----|
| Energia (kcal) | 770 | 869  | 928 | 649  | 803 |
| CHO (g)        | 97  | 123  | 124 | 92   | 97  |
| PTN (g)        | 41  | 44   | 38  | 33   | 35  |
| LPD (g)        | 24  | 23   | 38  | 18   | 30  |
| Vit. A (mcg)   | 232 | 1455 | 433 | 4008 | 416 |
| Vit. C (mg)    | 40  | 47   | 17  | 132  | 21  |
| Ca (mg)        | 365 | 473  | 407 | 505  | 337 |
| Fe (mg)        | 5   | 4    | 4   | 8    | 5   |

| Composição nutricional (Média semanal) |                            |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Energia (kcal)                         | CHO (g)<br>55 a 65% do VET | PTN (g)<br>10 a 15% do VET | LPD (g)<br>25 a 35% do VET |
| 804                                    | 107                        | 38                         | 27                         |
|  | 53%                        | 17%                        | 30%                        |
| Vit. A (mcg)                           | Vit. C (mg)                | Ca (mg)                    | Fe (mg)                    |
| 1309                                   | 51                         | 417                        | 5                          |

  
Ione Pires Leme  
Nutricionista da Divisão de Alimentação Escolar

  
Cintia Cristiane da Sil  
Nutricionista da Divisão de Alimentação Escolar  
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio poderá ser alterado com autorização prévia das Nutricionistas da Divisão de Alimentação Escolar; É proibido oferecer alimentos ultraprocessados e alimentos contendo açúcar, mel ou adoçantes para menores de 3 anos de idade.





PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO: CI - BOLSA CRECHE - ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 1 ANO - PERÍODO INTEGRAL

MÊS E ANO: OUTUBRO 2024

| REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO   | SÉGUNDA          | TERÇA                     | QUARTA               | QUINTA                                | SEXTA                           |
|------------------------|------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
|                        | 28/10/2024       | 29/10/2024                | 30/10/2024           | 31/10/2024                            | 01/11/2024                      |
| LANCHE<br>Manhã: 08:00 | Leite Integral   | Leite Integral            | Leite Integral       | Leite Integral                        | Leite Integral                  |
|                        | Pão com Manteiga | Pão com Requeijão Caseiro | Pão com Ovos Mexidos | Pão com Requeijão Caseiro com Cenoura | Bolo de Frutas Banana com Aveia |

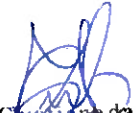
|                        |  |  |  |  |   |
|------------------------|--|--|--|--|---|
| ALMOÇO<br>Manhã: 10:00 | Arroz  | Arroz  | Arroz  | Arroz                                      | Arroz   |
|                        | Feijão   | Feijão   | Feijão   | Feijão                                     | Feijão  |
|                        | Carne Bovina Moída Refogada com Batatas, Cebola e Cheiro Verde | Filê de Sobrecoxa Refogado com Tomate, Cebola e Cheiro Verde | Moqueca de Peixe (Batata, Tomate, Pimentão, Cheiro Verde e Cebola) | Picadinho de Carne Bovina Cozido Acebolado | Carne Bovina Moída Refogada com Cebola e Tomate |
|                        | Salada de Repolho com Tomate                                   | Salada de Beterraba Cozida                                   | Salada de Alface   | Salada de Cenoura Cozida em Cubinhos       | Salada de Batata Inglesa com Ovos e Ervilha     |

|                        |                |                |                |                |                  |
|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| LANCHE<br>Tarde: 13:00 | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral | Leite Integral   |
|                        | Banana         | Mamão          | Laranja        | Pera           | Salada de frutas |


|                        |  |   |   |                                  |   |
|------------------------|--|---|---|----------------------------------|---|
| JANTAR<br>Tarde: 15:00 | Arroz  | Arroz   | Macarrão ao Sugo                              | Arroz                            | Lanche Natural (Pão, Frango Desfiado, Requeijão Caseiro, Cenoura Ralada, Tomate e Alface) |
|                        | Feijão   | Feijão  |   | Feijão                           |   |
|                        | Carne Suína com Cenoura, Cebola, Tomate e Cheiro Verde | Iscas de Carne Bovina Cozida com Legumes (Chuchu, Cenoura e Inhame) | Peito de Frango Picadinho com Molho de Tomate | Sobrecoxa Assada com Batata Doce |   |
|                        | Salada de Couve  | Salada de Acelga  | Salada de Brócolis                            | Salada de Tomate                 |   |
|                        |  |   |   |                                  | Suco de Fruta Integral  |

|                |     |     |     |      |     |
|----------------|-----|-----|-----|------|-----|
| Energia (kcal) | 758 | 841 | 779 | 746  | 922 |
| CHO (g)        | 106 | 114 | 113 | 112  | 130 |
| PTN (g)        | 27  | 40  | 37  | 31   | 43  |
| LPD (g)        | 26  | 25  | 20  | 19   | 40  |
| Vit. A (mcg)   | 280 | 353 | 437 | 1136 | 284 |
| Vit. C (mg)    | 27  | 77  | 99  | 10   | 42  |
| Ca (mg)        | 318 | 365 | 463 | 342  | 481 |
| Fe (mg)        | 4   | 5   | 5   | 4    | 6   |

| Composição nutricional (Média semanal) |                 |                 |                 |              |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| Energia (kcal)                         | CHO (g)         | PTN (g)         | LPD (g)         | Vit. A (mcg) |
|  | 55 a 65% do VET | 10 a 15% do VET | 25 a 35% do VET |              |
| 809                                    | 115             | 36              | 26              | 498          |
|  | 56%             | 17%             | 27%             |              |
|  | Vit. C (mg)     | Ca (mg)         | Fe (mg)         |              |
|  | 51              | 394             | 5               |              |

  
Cintia Cristina da Sil  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRN 34 140

CONSIDERAÇÕES: Cardápio poderá ser alterado com autorização prévia das Nutricionistas; Até 3 anos é proibido o consumo de alimentos ultraprocessados e alimentos com açúcar, mel ou adoçantes.

  
Ione Passos Leme  
Nutricionista da Divisão de  
Alimentação Escolar  
CRN 52 601

Telefone: 3404-1846  
merenda.bolsacreche@edu.limeira.sp.gov.br