

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA		01/10/2024 terça-feira	02/10/2024 quarta-feira	03/10/2024 quinta-feira	04/10/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h		Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	NÃO HAVERÁ AULA
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h		Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Alface Mamão	Arroz + Feijão Frango refogado c/ tomates Salada de Beringela	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Pepino Abacaxi	
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
611	89	27	16
37%	59%	18%	23%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema
.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	"Cardápio Especial da Semana da Criança"				
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h	Pipoca Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Macarrão	Pão c/ *salpicão de frango saudável	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Bife de Panela Salada de Beterraba	Risotinho de frango Salada de Repolho	à bolonhesa Salada de Alface roxa	c/ alface e tomate Suco de Melancia	Sobrecoxa assada c/ batata Salada de Couve
		*Brigadeiro de mandioca	Salada de frutas		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
645	96	28	18
39%	59%	17%	24%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações: *Receita anexa

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	14/10/2024 segunda-feira	15/10/2024 terça-feira	16/10/2024 quarta-feira	17/10/2024 quinta-feira	18/10/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h	Biscoito salgado integral Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre	Arroz + Feijão Polenta ao molho c/ bolinho misto de carne moída	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Carne moída c/
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Couve	Salada de Alface lisa Abacaxi	Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
655	96	30	18
40%	58%	18%	24%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações: *Receita enviada

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	21/10/2024 segunda-feira	22/10/2024 terça-feira	23/10/2024 quarta-feira	24/10/2024 quinta-feira	25/10/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h	Biscoito salgado integral Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Farofa Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Brócolis	Salada de Alface Abacaxi	Carne moída refogada c/ tomates Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
655	90	34	17
40%	55%	21%	24%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	28/10/2024 segunda-feira	29/10/2024 terça-feira	30/10/2024 quarta-feira	31/10/2024 quinta-feira	
Desjejum 7h às 8h	FERIADO	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h		Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada	Arroz + Feijão Kibe assado	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca Salada de Acelga	
Almoço Tarde 13h às 14h30		Salada de Repolho Melancia	Salada de Alface crespa	Abacaxi	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
615	91	29	15
37%	59%	19%	22%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações: