

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

AGOSTO

HORÁRIOS / DATA					01/08/2025
					sexta-feira
Desjejum 7h às 8h					Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
633	88	32	17
38%	56%	20%	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

AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	04/08/2025	05/08/2025	06/08/2025	07/08/2025	08/08/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Frango em cubos
Almoço Tarde 13h às 14h30	Polenta à bolonhesa Salada de Repolho	Frango desfiado ao molho Salada de Beterraba Melancia	Ovos mexidos Salada de Alface	Salada de Acelga Abacaxi	com legumes Salada de Beterraba Melancia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
614	92	29	15
37%	60%	18%	22%



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

AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	11/08/2025	12/08/2025	13/08/2025	14/08/2025	15/08/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Salada de Repolho c/ cenoura	Sopa de feijão, macarrão, batata, chuchu, mandioquinha, cenoura e carne moída	Feijão Risotinho de frango Salada de Alface	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Couve Abacaxi	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
588	91	26	14
36%	62%	17%	21%



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

AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	18/08/2025	19/08/2025	20/08/2025	21/08/2025	22/08/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Repolho	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ legumes Salada de Alface	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Escarola Abacaxi	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Beterraba
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
625	91	30	16
38%	58%	19%	23%



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

AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	25/08/2025	26/08/2025	27/08/2025	28/08/2025	29/08/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado Salada de Repolho	Sopa de mandioca, frango desfiado e espinafre Melancia	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Alface	Arroz + Feijão Carne louca Farofa Salada de Berinjela Abacaxi	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
630	97	30	15
38%	60%	20%	20%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: