

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	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	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos Salada de berinjela Mamão	Polenta à bolonhesa Salada de Alface	Frango refogado c/ tomates Salada de Pepino Abacaxi	

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 ENSINO FUNDAMENTAL

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	Arroz + Feijão	Macarrão à bolonhesa	Pão c/ *salpicão de frango saudável c/ alface e tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Repolho	Bife de Panela Salada de Beterraba *Brigadeiro de mandioca	Sobrecoxa assada c/ batata Salada de Couve	Salada de Alface roxa Salada de frutas	Suco de Melancia

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 ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO

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

OUTUBRO

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

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 ENSINO FUNDAMENTAL

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 Bife de Panela	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca	Arroz + Feijão Kibe assado	
Almoço Tarde 13h às 14h30		Salada de Repolho Melancia	Salada de Alface crespa	Salada de Acelga 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: