

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
	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 integral chocolate 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/ mandioca Salada de Repolho	Arroz + Feijão Risotinho de frango Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão Bolinho misto assado ao molho de tomates Salada de Alface	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Couve Abacaxi	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
623	91	31	15
38%	59%	20%	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

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	"Almoço de Natal"
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Filé de panga refogado	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada c/ batata
Almoço Tarde 13h às 14h30	Frango refogado Salada de Repolho c/ cenoura	c/ tomates Salada de Beterraba Melancia	Ovos mexidos Salada de Escarola	c/ legumes Salada de Tomate Abacaxi	Salada de macarrão e de Alface Mesa de frutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
641	98	28	15
39%	61%	18%	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

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão mação em cubos refogada	Arroz + Feijão escondidinho de batata	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne moída refogada	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	c/ tomates Salada de Repolho	c/ carne moída Salada de Beterraba	Frango c/ legumes Salada de Couve	Salada de Alface Abacaxi	Pernil em cubos Salada de tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
810	121	37	19
49%	60%	19%	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

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)



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

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	30/12/2024 segunda-feira	31/12/2024 terça-feira			
Desjejum 7h às 8h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: