

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/3/2025	2/4/2025	2/5/2025	2/6/2025	2/7/2025
	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)

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



Karina Carolina *Carvalho* Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/10/2025	2/11/2025	2/12/2025	2/13/2025	2/14/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	Chocolate Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Couve Abacaxi	Salada de Alface	Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
793	115	37	20
48%	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

FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/17/2025	2/18/2025	2/19/2025	2/20/2025	2/21/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira

Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado Integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	Chocolate Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada	Arroz + Feijão Kibe assado	Feijão Risotinho de frango	Arroz + Feijão Bife de Panela
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Salada de Escarola Abacaxi	Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
801	122	36	19
49%	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

FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/24/2025	2/25/2025	2/26/2025	2/27/2025	2/28/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado

Lanche tarde 15h às 16h	chocolate Maçã	Banana	COITO maisena Mamão	Banana	Integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango em cubos c/ legumes Salada de Repolho	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca Salada de Alface	Arroz + Feijão Filé de panga refogado Salada de Acelga	Arroz + Feijão Polenta a bolonhesa Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30		Melancia		Abacaxi	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
830	124	39	19
50%	60%	19%	21%



Guararema
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

HORÁRIOS / DATA					
Desjejum 7h às 8h					
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: