

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

JULHO

HORÁRIOS / DATA			01/07/206	02/07/2026	03/07/2026
			quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h			Leite c/ Cacau 50%	Chocolate quente cremoso	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h			Biscoito salgado integral Mamão	Banana	Bisnaguinha Maçã
Almoço Manhã 10h às 11h30			Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30			Ovos mexidos Salada de Acelga	Feijoada campeã de Pernil com legumes + Farofa Salada de Alface Melancia	Frango desfiado ao molho Salada de Repolho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
633	88	32	17
38%	56%	20%	24%



Documento assinado digitalmente
gov.br
 FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONÇALVES
 DATA: 17/06/2025 10:43:13 -0300
 Verifique em: https://verificador.gov.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
 Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

JULHO

HORÁRIOS / DATA	06/07/2026	07/07/2026	08/07/2026	09/07/2026	10/07/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	CONSELHO DE CLASSE E SÉRIE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	REUNIÃO PEDAGÓGICA	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne em cubos com legumes Salada de Repolho com Cenoura	Bife de panela Salada de Alface americana Tangerina ponkan			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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



Documento assinado digitalmente
gouby FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES
Data: 17/06/2025 10:43:13 -0500
Verifique em: https://verificador.gov.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

JULHO

HORÁRIOS / DATA	13/07/2026	14/07/2026	15/07/2026	16/07/2026	17/07/2026
	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 10h às 11h30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
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%



Documento assinado digitalmente
gov.br FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES
Data: 11/04/2025 09:43:13 -0500
Verifique em: https://ndr.br/gov.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

JULHO

HORÁRIOS / DATA	20/07/2026	21/07/2026	22/07/2026	23/07/2026	24/07/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Chocolate quente cremoso Banana	Leite c/ cacau 50% Binaguinha integral Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h30	Lanche "Volta às aulas": Pão com Carne louca Suco de Maracujá	Arroz + Feijão Carne em cubos com legumes Salada de Beterraba Tangerina ponkan	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Tomate	Arroz + Feijão Estrogonofe especial de Frango e Mandioca Salada de Alface mimosa Melancia	Sopa de Grão de bico, Macarrão, Batata, Chuchu, Mandioquinha, Cenoura e Frango
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%	



Documento assinado digitalmente
gov.br
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES
Data: 11/06/2026 09:43:03-0300
Verifique em https://verificar.dfe.gov.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações: *Receita enviada

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

JULHO

HORÁRIOS / DATA	27/07/2026	28/07/2026	29/07/2026	30/07/2026	31/07/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito de Chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Binaguinha integral Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão Sobrecoxas de Frango assadas Salada de Pepino	Arroz + Feijão Feijoada campeã de Pernil com legumes + Farofa Salada de Beterraba Tangerina ponkan	Arroz + Feijão Bife de panela Salada de Alface Americana	Arroz + Feijão Carne em cubos com legume Salada de Couve Abacaxi	Arroz + Feijão Pernil refogado Salada de Acelga
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%



Documento assinado digitalmente
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES
Data: 17/04/2025 10:43:13 -0300
Verifique em: https://validar.dig.gov.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações: