

# CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	02/02/2026 segunda-feira	03/02/2026 terça-feira	04/02/2026 quarta-feira	05/02/2026 quinta-feira	06/02/2026 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 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)

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 FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Desjejum</b> 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate Maçã	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
<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h					
<b>Almoço Manhã</b> 10h às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho  Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão  Ovos mexidos  Salada de Couve Abacaxi	Arroz + Feijão  Sobrecoxa assada  Salada de Alface	Arroz + Feijão  Macarrão à bolonhesa  Salada de Tomate
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteín a (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	16/02/2026 segunda-feira	17/02/2026 terça-feira	18/02/2026 quarta-feira	19/02/2026 quinta-feira	20/02/2026 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h			Biscoito maisena	Banana	Biscoito salgado integral
Almoço Manhã 10h às 11h			Maçã		Mamão
Almoço Tarde 13h às 14h30			Arroz + Feijão	Feijão	Arroz + Feijão
			Pernil em cubos refogado	Risotinho de frango	Bife de Panela
			Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Escarola Abacaxi	Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%				
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteín a (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	23/02/2026 segunda-feira	24/02/2026 terça-feira	25/02/2026 quarta-feira	26/02/2026 quinta-feira	27/02/2026 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate Maçã	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					
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ frango desfiado Salada de Repolho	Arroz + Feijão Kibe assado  Salada de Beterraba  Melancia	Arroz + Feijão Pernil desfiado c/ pimentões Salada de vinagrete	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa  Salada de Alface  Abacaxi	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca Salada de Acelga
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteín a (g)	Lipídeo (g)
830	124	39	19
50%	60%	19%	21%



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações: