

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	02/03/2026 segunda-feira	03/03/2026 terça-feira	04/03/2026 quarta-feira	05/03/2026 quinta-feira	06/03/2026 sexta-feira
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	Bisnaguinha Maçã	Banana	Biscoito integral chocolate Mamão	Banana	Bisnaguinha Maçã
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão Macarrão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba Goiaba	Salada de Repolho	Farofa Salada de Alface roxa Melancia	Salada de Alface roxa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)				
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
841	116	40	25	
51%	56%	19%	25%	



Karina
Karina Carvalho F
 CRN 3-275
 Nutricionista Res
 Técnica
 karina.fernandes@
 .sp.gov.br
 TEL: 4693-4

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
	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 maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ Bisnaguinha Maçã
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Repolho	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Alface crespas	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Couve Goiaba	Arroz + Feijão Frango refogado Salada de Couve Goiaba
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%				
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
822	126	38	19	
50%	61%	19%	20%	




Karina Carvalho
 CRN 3-27
 Nutricionista Re
 Técnico
 karina.fernandes@
 sp.gov.br
 TEL: 4693-

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	16/03/2026 segunda-feira	17/03/2026 terça-feira	18/03/2026 quarta-feira	19/03/2026 quinta-feira	20/03/2026 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ Bisnagu M
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Beterraba Caqui	Feijão Risotinho de frango Salada de Alface americana	Arroz + Grão de bico Carne em cubos c/ legumes Salada de Escarola Goiaba	A Frango c/ l Salada c
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
803	120	37	19
45%	60%	18%	22%



Karina

Karina Carvalho
CRN 3-27

Nutricionista Re
Técnic

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
	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/ Bisnagu M
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Repolho	Arroz Feijão preto c/ legumes e pernil Farofa Caqui	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca Salada de Alface crespas	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Berinjela Goiaba	Arroz Carne moída c/ t
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
836	118	42	21
51%	57%	20%	23%



Karina

Karina Carvalho
CRN 3-279

Nutricionista Re
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	30/03/2026	31/03/2026			
	segunda-feira	terça-feira			
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana			
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Sobrecoca refogada c/ batata Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ espinafre Salada de Beterraba Caqui			
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
777	112	34	20
47%	58%	19%	25%



Karina

Karina Carvalho
CRN 3-279

Nutricionista Re:
Técnica

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

Anotações:

03/2026

ta-feira

/ cacau 50%
inha integral
lamão

z + Feijão
o à bolonhesa

de Acelga



ernandes
01

ponsável

guararema
r
.141

03/2026

ta-feira

/ cacau 50%
inha integral
lamão

z + Feijão
o em cubos
fogado

de Tomate

W

Fernandes
501

responsável
a

@guararema.
br
-4141

03/2026

ta-feira

/ cacau 50%
inha integral
lamão

Arroz
em cubos
legumes
le Beterraba

idw

Fernandes
501

responsável
a

@guararema.
br
-4141

03/2026

ta-feira

/ cacau 50%
inha integral
lamão

z + Feijão
ída refogada
tomates

de Tomate



Fernandes
501

sponsável
a

@guararema.
or
4141

