

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA					01/05/2026
					sexta-feira
Desjejum 7h às 8h					FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h30					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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



Documento assinado digitalmente
gouby FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES
 Data: 17/04/2025 10:45:13 -0300
 Verifique em: <https://validar.dig.br/>

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
 Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	04/05/2026	05/05/2026	06/05/2026	07/05/2026	08/05/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne moída refogada com Quiabo Salada de Repolho	Salada de Beterraba Caqui	Ovos mexidos Salada de Alface mimosa	com Mandioca Salada de Acelga Goiaba	Macarrão à bolonhesa Salada de Pepino Tangerina Ponkan

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%				
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
614	92	29	15	
37%	60%	18%	22%	



gov.br
Documento assinado digitalmente
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONÇALVES
Data: 17/04/2026 10:41:13-0300
Verifique em <https://validar.jf.gov.br>

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	11/05/2026	12/05/2026	13/05/2026	14/05/2026	15/05/2026
	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 chocolate integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão Bife de panela	Arroz + Feijão Sobrecoxa de frango refogada com legumes	Arroz + Feijão Risotinho de Frango	Arroz + Feijão Carne em cubos com legumes	Sopa de Grão de bico, macarrão, batata, chuchu, mandioquinha, cenoura e frango
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Berinjela Caqui	Salada de Alface crespá	Goiaba	Tangerina Ponkan

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: 17/04/2026 10:43:13 -0300
Verifique em <https://validar.dig.gov.br>

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	18/05/2026	19/05/2026	20/05/2026	21/05/2026	22/05/2026
	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 salgado integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h30	Feijão	Arroz + Feijão Pernil em cubos	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Falso Estrogonofe	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Escondidinho de batata com Carne moída	refogado Salada de Beterraba	Omelete com Espinafre	de Frango e Mandioca Salada de Escarola	Sobrecoxa assada Salada de Tomate
	Salada de Repolho	Caqui	Salada de Alface americana	Goiaba	Tangerina Ponkan

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: 17/04/2026 09:43:13-0300
Verifique em <https://verificador.gov.br>

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações: *Receita enviada

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	25/05/2026	26/05/2026	27/05/2026	28/05/2026	29/05/2026
	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 maisena	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Pernil refogado	Sopa de mandioca, carne em cubos e couve
Almoço Tarde 13h às 14h30	Bife de panela	Salada de Beterraba	Kibe assado	Salada de Berinjela	
	Salada de Repolho	Caqui	Salada de Alface crespas	Goiaba	Tangerina Ponkan

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: 11/04/2025 10:43:13-0300
 Verifique em <https://portal.e-gov.br>

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves
 Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações: