

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	02/06/2025	03/06/2025	04/06/2025	05/06/2025	06/06/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	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 maisena Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Bife de Panela	Frango desfiado ao molho	Ovos mexidos	Carne em cubos c/ mandioca	Frango em cubos com legumes
	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Alface roxa	Salada de Acelga	Salada de Pepino
		Melancia		Tangerina Ponkan	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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



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

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	09/06/2025	10/06/2025	11/06/2025	12/06/2025	13/06/2025
	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 chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne moída c/ tomates Salada de Repolho c/ cenoura	Polenta a bolonhesa Salada de Beterraba Melancia	Risotinho de frango Salada de Alface americana	Salada de Couve Tangerina Ponkan	Salada de beterraba

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



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

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	16/06/2025	17/06/2025	18/06/2025	19/06/2025	20/06/2025
	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 salgado integral Mamão	FERIADO	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Repolho	Sopa de feijão, macarrão, batata, chuchu, mandioquinha, cenoura e carne moída Tangerina Ponkan	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Alface crespa		
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%



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

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	23/06/2025	24/06/2025	25/06/2025	26/06/2025	27/06/2025
	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/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne louca Salada de Repolho	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Alface americana	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Escarola Tangerina Ponkan	Sopa de mandioca, frango desfiado e espinafre
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%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: *Receita enviada

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	30/06/2025				
	segunda-feira				
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã				
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Repolho				
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%



Guararema

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: