

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	03/03/2025 segunda-feira	04/03/2025 terça-feira	05/03/2025 quarta-feira	06/03/2025 quinta-feira	07/03/2025 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	FERIADO	FERIADO	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h			Bisnaguinha	Banana	Bisnaguinha integral
Almoço Manhã 9h30 às 11h			Maçã		Mamão
Almoço Tarde 13h às 14h30			Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
			Frango desfiado ao molho	Bife de Panela	Macarrão à bolonhesa
			Salada de Repolho	Farofa	Salada de Acelga
				Salada de Alface roxa	
				Caqui	Goiaba

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



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

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
	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 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 Ovos mexidos Salada de Tomate
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

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

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
	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	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Bolinho misto assado ao molho de tomate Salada de Alface americana	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Escarola Goiaba	Arroz + Grão de bico Frango em cubos c/ legumes Salada de Pepino
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 Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
	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 integral chocolate 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 Filé de Panga assado	Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada c/ batata	Arroz + Feijão Omelete com espinafre	Arroz + Feijão Carne moída refogada
Almoço Tarde 13h às 14h30	Polenta à bolonhesa Salada de Repolho	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface crespa	Salada de Berinjela Goiaba	c/ tomates Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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

MARÇO

HORÁRIOS / DATA	31/03/2025				
	segunda-feira				
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã				
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca Salada de Repolho c/ cenoura				
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 Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: