

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	01/09/2025	02/09/2025	03/09/2025	04/09/2025	05/09/2025
	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 Bife de Panela Salada de Repolho	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Alface	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Salada de Acelga Abacaxi	Arroz + Feijão Frango em cubos com legumes Salada de Pepino
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%



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

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025
	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 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/	Arroz + Feijão	Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	mandioca Salada de Repolho c/ cenoura	Polenta à bolonesa Salada de Beterraba Melancia	Risotinho de frango Salada de Alface	Bife de Panela Salada de Couve Abacaxi	Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Repolho

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

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	15/09/2025 segunda-feira	16/09/2025 terça-feira	17/09/2025 quarta-feira	18/09/2025 quinta-feira	19/09/2025 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	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Sopa de feijão, macarrão, batata, chuchu, mandioquinha, cenoura e frango	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ legumes	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Escarola	
Almoço Tarde 13h às 14h30		Farofa Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Abacaxi	

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

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025
	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 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Sobrecoca assada	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes
Almoço Tarde 13h às 14h30	Frango em cubos refogado Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Pernil em cubos refogado Salada de Alface	Salada de Berinjela Abacaxi	Salada de Tomate

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

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	29/09/2025	30/09/2025			
	segunda-feira	terça-feira			
Desjejum 7h às 8h	CONSELHO DE CLASSE	Leite c/ cacau 50%			
Lanche tarde 15h às 16h		Banana			
Almoço Manhã 9h30 às 11h		Arroz + Feijão Kibe assado			
Almoço Tarde 13h às 14h30		Salada de Beterraba Melancia			

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: