

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	01/09/2025 segunda-feira	02/09/2025 terça-feira	03/09/2025 quarta-feira	04/09/2025 quinta-feira	05/09/2025 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 salgado integral 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	Frango desfiado ao molho Salada de Repolho	Bife de Panela Salada de Beterraba Melancia	Carne moída c/ tomates Salada de Alface	Frango em cubos com legumes Salada de Acelga Abacaxi	Polenta à bolonhesa Salada de Pepino

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 ENSINO FUNDAMENTAL

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 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	Arroz + Feijão Carne em cubos c/	Arroz + Feijão Escondidinho de batata	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Sopa de feijão, macarrão, batata,
Almoço Tarde	Ovos mexidos	mandioca	c/ carne moída	Farofa	chuchu, mandioquinha,
13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Salada de Couve Abacaxi	cenoura e frango

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 ENSINO FUNDAMENTAL

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025
	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%	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h	Bisnaguinha Maçã	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão	Banana	
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Frango em cubos refogado Salada de Alface	Macarrão à bolonhesa Salada de Escarola 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 ENSINO FUNDAMENTAL

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%	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 salgado integral 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	Ovos mexidos c/ legumes	Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Carne louca	Kibe assado	Sobrecoxa assada
	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Farofa	Salada de Berinjela	Salada de Tomate
		Melancia	Salada de Alface	Abacaxi	

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 ENSINO FUNDAMENTAL

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			
Almoço Tarde 13h às 14h30		Pernil em cubos refogado 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: