

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	02/12/2024 segunda-feira	03/12/2024 terça-feira	04/12/2024 quarta-feira	05/12/2024 quinta-feira	06/12/2024 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	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Repolho	Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba Melancia	Frango refogado Salada de Alface	Carne moída c/ Salada de Couve Abacaxi	Filé de panga refogado c/ tomates Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
623	91	31	15
38%	59%	20%	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

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	09/12/2024 segunda-feira	10/12/2024 terça-feira	11/12/2024 quarta-feira	12/12/2024 quinta-feira	13/12/2024 "Almoço de Natal"
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 integral chocolate Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Bolinho misto assado	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	ao molho de tomates Salada de Repolho c/ cenoura	Bife de Panela Salada de Beterraba Melancia	Cação em cubos refogado c/ tomates Salada de Escarola	Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Tomate Abacaxi	Sobrecoxa assada c/ batata Salada de macarrão e de Alface Mesa de frutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
641	98	28	15
39%	61%	18%	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

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
	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 integral chocolate Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango c/ legumes	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos Salada de Repolho	c/ legumes Salada de Beterraba Melancia	Pernil em cubos Salada de Couve	Salada de Alface Abacaxi	Carne moída refogada Salada de tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
810	121	37	19
49%	60%	19%	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

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	30/12/2024	31/12/2024			
	segunda-feira	terça-feira			
Desjejum 7h às 8h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: