

# CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## JULHO

HORÁRIOS / DATA	01/07/2025	02/07/2025	03/07/2025	04/07/2025
	"Cardápio Festa Julina"	"Cardápio Festa Julina"	"Cardápio Festa Julina"	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Chocolate quente cremoso Pipoca Banana	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>
Lanche tarde 15h às 16h				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa  Salada de Alface roxa  Arroz doce	Arroz + Feijão Frango em cubos c/ legumes Salada de Acelga  Melancia	Pão com carne louca Suco de maracujá  Tangerina Ponkan	
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

**JULHO**

HORÁRIOS / DATA	07/07/2025 segunda-feira	08/07/2025 terça-feira	09/07/2025 quarta-feira	10/07/2025 quinta-feira	11/07/2025 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
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)



*Guararema*

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

**JULHO**

HORÁRIOS / DATA	14/07/2025 segunda-feira	15/07/2025 terça-feira	16/07/2025 quarta-feira	17/07/2025 quinta-feira	18/07/2025 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 EMEC ADIBE SAYAR DAHER

### JULHO

HORÁRIOS / DATA	21/07/2025	22/07/2025	23/07/2025	24/07/2025	25/07/2025
	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 Falso estrogonofe de frango e mandioca*  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Omelete de legumes  Salada de Beterraba  Melancia	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída  Salada de Alface	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Couve  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)
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

### JULHO

HORÁRIOS / DATA	28/07/2025	29/07/2025	30/07/2025	31/07/2025	
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-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	
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Repolho  Melancia	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada  Salada de Beterraba  Melancia	Arroz + Feijão  Kibe assado  Salada de Alface	Arroz + Feijão Bife de Panela  Salada de Escarola  Tangerina Ponkan	
Almoço Tarde 13h às 14h30					

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: