

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO

HORÁRIOS / DATA	01/07/2024 segunda-feira	02/07/2024 terça-feira	03/07/2024 quarta-feira	04/07/2024 "Festa Julina"	05/07/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	CONSELHO DE CLASSE
Lanche tarde 15h às 16h	Biscoito maisena Maçã	Banana	Biscoito salgado integral Mamão	Banana	
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Suco de maracujá	
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Repolho	Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba Goiaba	Polenta à bolonhesa Salada de Alface Tangerina Ponkan	Pão com carne louca Pipoca Arroz doce	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
625	90	29	16
38%	58%	18%	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

JULHO

HORÁRIOS / DATA	08/07/2024	09/07/2024	10/07/2024	11/07/2024	12/07/2024
	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)
648	95	31	16
39%	59%	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

JULHO

HORÁRIOS / DATA	15/07/2024	16/07/2024	17/07/2024	18/07/2024	19/07/2024
	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)
710	91	26	14
43%	58%	17%	25%



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

JULHO

HORÁRIOS / DATA	22/07/2024	23/07/2024	24/07/2024	25/07/2024	26/07/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate 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	Bife de Panela	Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Repolho	Pernil em cubos refogado	Kibe de forno	Sobrecoxa assada
	Salada de Beterraba	Melancia	Salada de Escarola	Tangerina Ponkan	Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
647	95	32	16
39%	59%	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

JULHO

HORÁRIOS / DATA	29/07/2024	30/07/2024	31/07/2024		
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira		
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral		
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão		
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos Salada de repolho	Salada de Beterraba Melancia	Macarrão parafuso à bolonhesa Salada de Alface		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
630	97	30	15
38%	60%	20%	20%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: