

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## AGOSTO

HORÁRIOS / DATA				01/08/2024	02/08/2024
				quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h				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 Frango em cubos c/ legumes Salada de Couve  Abacaxi	Arroz + Feijão  Carne moída refogada  Salada de Berinjela
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
627	95	28	16
38%	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

## AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	05/08/2024	06/08/2024	07/08/2024	08/08/2024	09/08/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Desjejum</b> 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h	Biscoito salgado integral Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão
<b>Almoço Manhã</b> 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30	Omelete c/ espinafre Salada de Repolho c/ tomate	Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba Melancia	Pernil em cubos refogado Salada de Couve	Frango desfiado ao molho Salada de Alface crespa roxa Abacaxi	Polenta à bolonhesa Salada de Pepino

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
637	93	29	17
39%	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

## AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída ao molho de tomates Salada de Alface americana	Arroz + Feijão Bife de Panela Farofa Salada de Escarola	Arroz + Grão de bico
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango  Salada de Repolho				Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Tomate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
621	92	30	16
38%	59%	19%	22%



*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

## AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã				Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos com mandioca	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango em cubos c/ abóbora	Arroz + Feijão Kibe assado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba Melancia	Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Alface lisa	Salada de Couve Abacaxi	Salada de Pepino

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
644	98	30	16
39%	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

## AGOSTO

HORÁRIOS / DATA	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena 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 Falso estrogonofe de frango e mandioca  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de panela  Salada de Beterraba  Melancia	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa  Salada de Brócolis	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface  Abacaxi	Arroz + Feijão  Sobrecoxa assada  Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
672	99	31	18
41%	59%	18%	23%



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações: