

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	02/09/2024 segunda-feira	03/09/2024 terça-feira	04/09/2024 quarta-feira	05/09/2024 quinta-feira	06/09/2024 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	Biscoito salgado integral Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Omelete c/ espinafre Salada de Repolho c/ tomate	Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba Melancia	Filé de Panga refogado Salada de Alface crespas	Polenta à bolonhesa Salada de Escarola Abacaxi	Frango desfiado ao molho Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
617	93	29	15
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

SETEMBRO

HORÁRIOS / DATA	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
	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	Biscoito salgado integral Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão	Arroz + Grão de bico
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Farofa Salada de Couve	Kibe assado Salada de alface roxa Abacaxi	Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
664	99	31	17
40%	59%	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	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
	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	FERIADO	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa		Arroz + Feijão Bolinho misto de carne moída Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface lisa		Abacaxi

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
610	94	26	15
37%	61%	16%	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	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
	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 Falso estrogonofe de frango e mandioca	Arroz + Feijão Carne em cubos com legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída refogada c/ tomates Farofa	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Alface	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Melancia	Salada de Couve	Abacaxi	Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
663	95	32	17
40%	58%	19%	23%



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	30/09/2024				
	segunda-feira				
Desjejum 7h às 8h	CONSELHO DE CLASSE / REUNIÃO PEDAGÓGICA				
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: