

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	03/11/2025 segunda-feira	04/11/2025 terça-feira	05/11/2025 quarta-feira	06/11/2025 quinta-feira	07/11/2025 sexta-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	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h	Feijão Risotinho de frango Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de panela Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Acelga Abacaxi	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Pepino
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 ENSINO FUNDAMENTAL

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	10/11/2025 segunda-feira	11/11/2025 terça-feira	12/11/2025 quarta-feira	13/11/2025 quinta-feira	14/11/2025 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 chocolate integral Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde	Ovos mexidos	Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Macarrão à bolonhesa	Pernil em cubos refogado Farofa	Sobrecoxa assada
13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Salada de Couve Abacaxi	Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
614	92	29	15
37%	60%	18%	22%



Guararã

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	17/11/2025 segunda-feira	18/11/2025 terça-feira	19/11/2025 quarta-feira	20/11/2025 quinta-feira	21/11/2025 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	FERIADO	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h	Bisnaguinha Maçã	Banana	Biscoito salgado integral Mamão		
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		
Almoço Tarde 13h às 14h30	Frango desfiado ao molho Salada de repolho	Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba Melancia	Frango em cubos com legumes Salada de Alface		

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 ENSINO FUNDAMENTAL

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	24/11/2025 segunda-feira	25/11/2025 terça-feira	26/11/2025 quarta-feira	27/11/2025 Almoço de Ação de Graças	28/11/2025 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 maisena Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne louca	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho Farofa	Arroz + Feijão Kibe assado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos c/ legumes Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Escarola	Salada de Alface Abacaxi	Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
625	91	30	16
38%	58%	19%	23%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: *Receita enviada