

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
	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	Bisnaguinha Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Bife de panela	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Carne moída c/ tomates Salada de Alface	Salada de Acelga Abacaxi	Polenta à bolonhesa Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL )			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
633	88	32	17
38%	56%	20%	24%



*Guaraída*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável Técnica  
[karina.fernandes@guararema.sp.gov.br](mailto:karina.fernandes@guararema.sp.gov.br)  
TEL: 4693-4141

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã				
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos  Salada de Repolho c/ cenoura	frango e mandioca*  Salada de Beterraba Melancia	Macarrão à bolonhesa  Salada de Alface	Farofa  Salada de Couve Abacaxi	Sobrecoxa assada  Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
614	92	29	15
37%	60%	18%	22%



*Karina Fernandes*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

[karina.fernandes@guararema.sp.gov.br](mailto:karina.fernandes@guararema.sp.gov.br)  
TEL: 4693-4141

Anotações:

**CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL**  
**NOVEMBRO**

HORÁRIOS / DATA	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
	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%		
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	Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Frango em cubos com legumes		
	Salada de repolho	Melancia	Salada de Alface		

**FERIADO**

**FERIADO**

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	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	Almoço de Ação de Graças	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã	Mamão	Mamão		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
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos c/ legumes  Salada de Repolho	Salada de Beterraba  Melancia	Salada de Escarola	Salada de Alface  Abacaxi	Kibe assado  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 Fernandes*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

[karina.fernandes@guararema.sp.gov.br](mailto:karina.fernandes@guararema.sp.gov.br)  
TEL: 4693-4141

Anotações: \*Receita enviada