

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	01/12/2025 segunda-feira	02/12/2025 terça-feira	03/12/2025 quarta-feira	04/12/2025 quinta-feira	05/12/2025 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão  Risotinho de frango  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba  Melancia	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Farofa  Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molh  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)
623	91	31	15
38%	59%	20%	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

## DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	08/12/2025 segunda-feira	09/12/2025 terça-feira	10/12/2025 quarta-feira	11/12/2025 quinta-feira	12/12/2025 "Almoço de Natal"
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Escondidinho de batata	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada c/ batata
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos  Salada de Repolho c/ cenoura	Bife de Panela  Salada de Beterraba  Melancia	Farofa  Salada de Couve	c/ carne moída  Salada de Tomate  Abacaxi	de Alface  Mesa de frutas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
641	98	28	15
39%	61%	18%	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

## DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	15/12/2025 segunda-feira	16/12/2025 terça-feira	17/12/2025 quarta-feira	18/12/2025 quinta-feira	19/12/2025 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 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Frango c/ legumes  Salada de Repolho	c/ mandioca Salada de Beterraba  Melancia	Macarrão à bolonhesa  Salada de Escarola	Salada de Alface  Abacaxi	Kibe assado  Salada de pepino

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
810	121	37	19
49%	60%	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

## DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	22/12/2025	23/12/2025	24/12/2025	25/12/2025	26/12/2025
	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)



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	29/12/2025	30/12/2025	31/12/2025		
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira		
Desjejum 7h às 8h	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)



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações: