

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA			01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
			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			Biscoito maisena	Banana	Bisnaguinha integral
			Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h			Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30			Carne moída c/ tomates	Frango desfiado ao molho	Polenta à bolonhesa
			Salada de Alface	Salada de Acelga	Salada de Pepino
				Abacaxi	

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

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
	Semana da Criança	Semana da Criança	Semana da Criança	Semana da Criança	Semana da Criança
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	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					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída	Arroz + Feijão Sobrecoca assada Farofa	Arroz + Feijão Hambúrguer bovino c/ ora-pro-nóbis assado
Almoço Tarde					
13h às 14h30					
		Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface Brigadeiro de Banana	Salada de Couve Abacaxi	Salada de Tomate Pavê de chocolate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
614	92	29	15
37%	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

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
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 Bife de Panela	Arroz + Feijão Frango em cubos com legumes	Feijão Risotinho de carne	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Salada de Pepino Abacaxi	Salada de Couve

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

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
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 Frango desfiado ao molho Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Alface	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Escarola Abacaxi	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30					

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

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO

HORÁRIOS / DATA	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	FERIADO	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 9h30 às 11h			Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado	Arroz + Feijão Pernil em cubos c/ batata
Almoço Tarde 13h às 14h30			Carne louca	Salada de Pepino	
	Salada de Beterraba Melancia		Salada de Alface	Abacaxi	Salada de Couve

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
630	97	30	15
38%	60%	20%	20%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: