

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

FEVEREIRO

| HORÁRIOS / DATA | 02/02/2026 segunda-feira | 03/02/2026 terça-feira | 04/02/2026 quarta-feira | 05/02/2026 quinta-feira | 06/02/2026 sexta-feira |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Desjejum 7h às 8h | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| Lanche tarde 15h às 16h | | | | | |
| Almoço Manhã 10h às 11h | | | | | |
| Almoço Tarde 13h às 14h30 | | | | | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| 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

FEVEREIRO

| HORÁRIOS / DATA | 09/02/2026 segunda-feira | 10/02/2026 terça-feira | 11/02/2026 quarta-feira | 12/02/2026 quinta-feira | 13/02/2026 sexta-feira |
|------------------------------|--|---|--|---|--|
| Desjejum 7h às 8h | Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate Maçã | Leite c/ cacau 50% Banana | Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão | Leite c/ cacau 50% Banana | Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão |
| Lanche tarde 15h às 16h | | | | | |
| Almoço Manhã 10h às 11h | Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Repolho | Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba Melancia | Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Couve | Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface Abacaxi | Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Tomate |
| Almoço Tarde 13h às 14h30 | | | | | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteín a (g) | Lipídeo (g) |
|-------------------|-----------------|------------------|-------------|
| 793 | 115 | 37 | 20 |
| 48% | 59% | 18% | 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

FEVEREIRO

| HORÁRIOS / DATA | 16/02/2026 segunda-feira | 17/02/2026 terça-feira | 18/02/2026 quarta-feira | 19/02/2026 quinta-feira | 20/02/2026 sexta-feira | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|------------------------------|------------------|
| Desjejum 7h às 8h | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | Leite c/ cacau 50% | Leite c/ cacau 50% | Leite c/ cacau 50% | |
| Lanche tarde 15h às 16h | | | Biscoito Maisena | Banana | Biscoito salgado integral | |
| Almoço Manhã 10h às 11h | | | Maçã | Arroz + Feijão | Arroz + Feijão | Arroz + Feijão |
| Almoço Tarde 13h às 14h30 | | | Ovos mexidos | Escondidinho de batata c/ frango desfiado | Kibe assado | Salada de Pepino |
| | | | Salada de Repolho c/ cenoura | Abacaxi | | |

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30% | | | | |
|---|-----------------|------------------|-------------|--|
| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteín a (g) | Lipídeo (g) | |
| 801 | 122 | 36 | 19 | |
| 49% | 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

FEVEREIRO

| HORÁRIOS / DATA | 23/02/2026 segunda-feira | 24/02/2026 terça-feira | 25/02/2026 quarta-feira | 26/02/2026 quinta-feira | 27/02/2026 sexta-feira |
|------------------------------|--|---|---|--|--|
| Desjejum 7h às 8h | Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate Maçã | Leite c/ cacau 50% Banana | Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão | Leite c/ cacau 50% Banana | Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado 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 Polenta à bolonhesa Salada de Alface | Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca Salada de Acelga Abacaxi | Arroz + Feijão Pernil desfiado c/ pimentões Salada de Vinagrete |
| Almoço Tarde 13h às 14h30 | | | | | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteín a (g) | Lipídeo (g) |
|-------------------|-----------------|------------------|-------------|
| 830 | 124 | 39 | 19 |
| 50% | 60% | 19% | 21% |



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br

TEL: 4693-4141

Anotações: