

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

ABRIL

HORÁRIOS / DATA			01/04/2026 quarta-feira	02/04/2026 "Almoço de Páscoa"	03/04/2026 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h			Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h			Biscoito maisena	Banana	
Almoço Manhã 10h às 11h			Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	FERIADO
Almoço Tarde 13h às 14h30			Pernil em cubos refogado Goiaba Salada de Alface lisa	Lagarto assado ao molho Farofa Salada de Acelga Pavê de Chocolate	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
841	116	40	25
51%	56%	19%	25%



Guararema

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	06/04/2026 segunda-feira	07/04/2026 terça-feira	08/04/2026 quarta-feira	09/04/2026 quinta-feira	10/04/2026 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface	Salada de Couve Tangerina Ponkan	Bife de panela Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
822	126	38	19
50%	61%	19%	20%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	13/04/2026 segunda-feira	14/04/2026 terça-feira	15/04/2026 quarta-feira	16/04/2026 quinta-feira	17/04/2026 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Caqui	Polenta à bolonhesa Salada de Escarola	Ervilha em cubos refogada Salada de Alface Goiaba	Salada de Berinjela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
803	120	37	19
45%	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

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	20/04/2026 segunda-feira	21/04/2026 terça-feira	22/04/2026 quarta-feira	23/04/2026 quinta-feira	24/04/2026 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	FERIADO	FERIADO	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h			Biscoito maisena	Banana	Bisnaguinha integral
Almoço Manhã 10h às 11h	FERIADO	FERIADO	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30			Falso estrogonofe de frango e mandioca	Carne moída refogada c/ quiabo	Falsa Feijoada de legumes com Pernil
			Salada de Alface crespa	Salada de Tomate	ina Ponkan - substituida pela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
836	118	42	21
51%	57%	20%	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

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	27/04/2026	28/04/2026	29/04/2026	30/04/2026	
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral	Leite c/ cacau 50% Banana	
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		
Almoço Manhã 10 h às 11h	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada c/ batata	Arroz + Feijão Kibe assado	
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface	Salada de Acelga piaba - substituída pela Ponk	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
777	112	34	20
47%	58%	19%	25%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: