

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

MAIO

HORÁRIOS / DATA				01/05/2025	02/05/2025
				quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h				FERIADO	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
	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 maisena	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango em cubos	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Frango desfiado ao molho Salada de Repolho	Bife de Panela Salada de Beterraba Caqui	Carne moída c/ tomates Salada de Alface mimosa	com legumes Salada de Acelga Goiaba	Polenta à bolonhesa Salada de Pepino Tangerina Ponkan

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%				
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
	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	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Sopa de feijão, macarrão, batata, chuchu, mandioquinha, cenoura e frango
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface crespas	Salada de Couve Goiaba	Tangerina Ponkan

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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
	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 salgado integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango	Salada de Beterraba	Carne louca	Salada de Escarola	Sobrecoxa assada Salada de Tomate
	Salada de Repolho	Caqui	Salada de Alface americana	Goiaba	Tangerina Ponkan

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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025
	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 maisena	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Sopa de mandioca, carne moída e couve
Almoço Tarde 13h às 14h30	Omelete c/ espinafre	Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Beterraba	Bife de Panela	Kibe assado Salada de Berinjela	
	Salada de Repolho	Caqui	Salada de Alface crespas	Goiaba	Tangerina Ponkan

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



Guarander
Karina Carvalho Fernandes
 CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: