

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	02/06/2025 segunda-feira	03/06/2025 terça-feira	04/06/2025 quarta-feira	05/06/2025 quinta-feira	06/06/2025 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	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Frango desfiado ao molho Salada de Repolho	Bife de Panela Salada de Beterraba Melancia	Carne moída c/ tomates Salada de Alface roxa	Frango em cubos com legumes Salada de Acelga Tangerina Ponkan	Polenta à bolonhesa Salada de Pepino

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

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	09/06/2025	10/06/2025	11/06/2025	12/06/2025	13/06/2025
	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 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	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Sopa de feijão,
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos	Carne em cubos c/ mandioca	Escondidinho de batata c/ carne moída	Pernil em cubos refogado	macarrão, batata,
	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface americana	Salada de Couve Tangerina Ponkan	chuchu, mandioquinha, cenoura e carne moída

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

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	16/06/2025 segunda-feira	17/06/2025 terça-feira	18/06/2025 quarta-feira	19/06/2025 quinta-feira	20/06/2025 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	FERIADO	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão		
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Repolho	Salada de Beterraba Tangerina Ponkan	Carne louca Salada de Alface crespa		

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

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	23/06/2025	24/06/2025	25/06/2025	26/06/2025	27/06/2025
	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 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	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Omelete c/ espinafre	Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Bife de Panela	Kibe assado	Sobrecoxa assada
	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface americana	Salada de Escarola Tangerina Ponkan	Salada de Tomate

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

JUNHO

HORÁRIOS / DATA	30/06/2025				
	segunda-feira				
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã				
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Sopa de mandioca, frango desfiado e espinafre				
Almoço Tarde 13h às 14h30					

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: