

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	03/03/2025 segunda-feira	04/03/2025 terça-feira	05/03/2025 quarta-feira	06/03/2025 quinta-feira	07/03/2025 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			Bisnaguinha Maçã	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h			Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada
Almoço Tarde 13h às 14h30			Salada de Repolho	Macarrão à bolonhesa Salada de Alface roxa Caqui	Salada de Acelga Goiaba

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)

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



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Desjejum</b> 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
<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h					
<b>Almoço Manhã</b> 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de Panela Farofa  Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída  Salada de Alface crespas	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado  Salada de Couve Goiaba	Arroz + Feijão  Kibe Assado  Salada de Tomate
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30					

### 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

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
	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 Ovos mexidos Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Alface americana	Arroz + Grão de bico Frango em cubos c/ legumes Salada de Escarola Goiaba	Arroz + Feijão Filé de panga refogado Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### 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

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
	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 integral chocolate	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 Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca	Arroz + Feijão Carne moída refogada c/ tomates	Arroz + Feijão Sobrecoca refogada c/ batata
Almoço Tarde 13h às 14h30	Bolinho misto assado ao molho de tomate	Salada de Beterraba		Salada de Berinjela	
	Salada de Repolho	Caqui	Salada de Alface crespas	Goiaba	Salada de Tomate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (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

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	31/03/2025				
	segunda-feira				
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã				
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre  Salada de Repolho  c/ cenoura				
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (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: