

EMEC ADIBE SAYAR DAHER

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	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 10h às 11h	Arroz + Feijão Bife de panela	Feijão Risotinho de frango	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Ovos mexidos Salada de Alface	Salada de Acelga Abacaxi	Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
633	88	32	17
38%	56%	20%	24%



Guaraída

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

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

Anotações:

EMEC ADIBE SAYAR DAHER

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
	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 Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã				
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne moída c/ tomates Salada de Repolho c/ cenoura	Frango desfiado ao molho Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Sobrecoxa assada Salada de Couve Abacaxi	Farofa Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
614	92	29	15
37%	60%	18%	22%




 Karina Carvalho Fernandes
 CRN 3-27501
 Nutricionista Responsável
 Técnica
karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
 TEL: 4693-4141

Anotações:

EMEC ADIBE SAYAR DAHER

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%		
Lanche tarde 15h às 16h	Bisnaguinha Maçã	Banana	Biscoito salgado integral Mamão		
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		
Almoço Tarde 13h às 14h30	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho c/ cenoura	Frango desfiado ao molho Salada de Beterraba Melancia	Ovos mexidos c/ legumes Salada de Alface	FERIADO	FERIADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
588	91	26	14
36%	62%	17%	21%



Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

EMEC ADIBE SAYAR DAHER

NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	Almoço de Ação de Graças	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		Mamão
Almoço Manhã 10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango em cubos com legumes	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne louca	Salada de Beterraba	Kibe assado	Farofa Salada de Alface	Escondidinho de batata c/ carne moída
	Salada de Repolho	Melancia	Salada de Escarola	Abacaxi	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 Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: