

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	01/12/2025 segunda-feira	02/12/2025 terça-feira	03/12/2025 quarta-feira	04/12/2025 quinta-feira	05/12/2025 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral chocolate 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 Carne em cubos c/ mandioca	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	Bife de Panela Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
623	91	31	15
38%	59%	20%	21%



Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	"Almoço de Natal"
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 Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Farofa	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Frango c/ legumes Salada de Tomate	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada c/ batata Salada de macarrão e de Alface
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Couve	Abacaxi	Mesa de frutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
641	98	28	15
39%	61%	18%	21%



Karina Fernandes

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

[karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br](mailto:karina.fernandes@guararema.sp.gov.br)
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

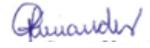
DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025
	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 Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Repolho	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Alface	Arroz + Feijão Macarrão a bolonhesa Salada de pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30		Melancia	Salada de Escarola	Abacaxi	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
810	121	37	19
49%	60%	19%	22%




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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	22/12/2025	23/12/2025	24/12/2025	25/12/2025	26/12/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h					
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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



Karina Carvalho Fernandes
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	29/12/2025	30/12/2025	31/12/2025		
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira		
Desjejum 7h às 8h					
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		

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




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

Anotações: