

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

DEZEMBRO

HORÁRIOS / DATA	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025
	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 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 Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Acelga	Arroz + Feijão Bife de Panela
Almoço Tarde 13h às 14h30					
	Salada de Repolho	Melancia	Salada de Alface	Abacaxi	Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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



Karina

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 Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Farofa Salada de Beterraba Melancia	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Couve	Arroz + Feijão Frango c/ legumes Salada de Tomate Abacaxi	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada c/ batata Salada de macarrão e de Alface Mesa de frutas
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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



Karina

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	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 Melancia	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Escarola	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Alface Abacaxi	Arroz + Feijão Macarrão a bolonhesa Salada de pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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



Karina

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	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

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



Karina

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	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: