

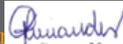
## CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

### FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/3/2025	2/4/2025	2/5/2025	2/6/2025	2/7/2025
	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)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)



Karina Carolina  Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

## CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

### FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/10/2025	2/11/2025	2/12/2025	2/13/2025	2/14/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	Chocolate Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Couve Abacaxi	Salada de Alface	Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
793	115	37	20
48%	59%	18%	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 FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/17/2025	2/18/2025	2/19/2025	2/20/2025	2/21/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira

<b>Desjejum</b> 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão
<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h	Chocolate Maçã				
<b>Almoço Manhã</b> 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída	Arroz + Feijão Frango em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Kibe Assado
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Salada de Escarola Abacaxi	Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
801	122	36	19
49%	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 ENSINO FUNDAMENTAL

### FEVEREIRO

HORÁRIOS / DATA	2/24/2025	2/25/2025	2/26/2025	2/27/2025	2/28/2025
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Desjejum</b> 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito integral	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado

<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h	chocolate Maçã	Banana	COITO maisena Mamão	Banana	Integral Mamão
<b>Almoço Manhã</b> 9h30 às 11h	Feijão Risotinho de frango	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca	Arroz + Feijão Filé de panga refogado
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Melancia	Salada de Alface	Salada de Acelga Abacaxi	Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
830	124	39	19
50%	60%	19%	21%



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

Anotações:

## CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

HORÁRIOS / DATA				
Desjejum 7h às 8h				
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: