

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA				01/05/2025	02/05/2025
				quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h				FERIADO	FERIADO
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)
633	88	32	17
38%	56%	20%	24%



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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	05/05/2025 segunda-feira	06/05/2025 terça-feira	07/05/2025 quarta-feira	08/05/2025 quinta-feira	09/05/2025 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 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Frango em cubos
Almoço Tarde 13h às 14h30	Bife de Panela Salada de Repolho	Frango desfiado ao molho Salada de Beterraba Caqui	Ovos mexidos Salada de Alface mimosa	Tangerina Ponkan	com legumes Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
614	92	29	15
37%	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 EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
	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 chocolate integral Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa	Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos com legumes	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Caqui	Risotinho de frango Salada de Alface crespas	Salada de Couve Goiaba	Salada de Beterraba Tangerina Ponkan

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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
	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 salgado integral Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Sopa de feijão, macarrão, batata,	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Escondidinho de batata c/ carne moída	chuchu, mandioquinha, cenoura e frango	Omelete c/ espinafre	Macarrão à bolonhesa	Sobrecoxa assada
	Salada de Repolho	Caqui	Salada de Alface americana	Goiaba	Salada de Tomate Tangerina Ponkan

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
625	91	30	16
38%	58%	19%	23%



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

Anotações: *Receita enviada

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025
	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 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Sopa de mandioca, couve e carne moída	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne louca	Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Beterraba	Kibe assado		Bife de Panela
	Salada de Repolho	Caqui	Salada de Alface crespa	Goiaba	Salada de Berinjela Tangerina Ponkan

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
630	97	30	15
38%	60%	20%	20%



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

Anotações: