

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## JULHO

| HORÁRIOS / DATA              |  | 01/07/2025              | 02/07/2025                                   | 03/07/2025                                         | 04/07/2025            |
|------------------------------|--|-------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                              |  | "Cardápio Festa Julina" | "Cardápio Festa Julina"                      | "Cardápio Festa Julina"                            | sexta-feira           |
| Desjejum<br>7h às 8h         |  | Leite c/ cacau 50%      | Leite c/ cacau 50%                           | Chocolate quente cremoso                           | CONSELHO DE<br>CLASSE |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   |  | Banana                  | Biscoito maisena<br>Mamão                    | Pipoca<br>Banana                                   |                       |
| Almoço Manhã<br>9h30 às 11h  |  | Pão com carne louca     | Arroz + Feijão                               | Arroz + Feijão                                     |                       |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 |  | Suco de maracujá        | Polenta à bolonhesa<br>Salada de Alface roxa | Frango em cubos<br>com legumes<br>Salada de Acelga |                       |
|                              |  | Melancia                | Arroz doce                                   | Tangerina Ponkan                                   |                       |

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



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO

| HORÁRIOS / DATA              | 07/07/2025         | 08/07/2025         | 09/07/2025         | 10/07/2025         | 11/07/2025         |
|------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                              | segunda-feira      | terça-feira        | quarta-feira       | quinta-feira       | sexta-feira        |
| Desjejum<br>7h às 8h         | RECESSO<br>ESCOLAR | RECESSO<br>ESCOLAR | RECESSO<br>ESCOLAR | RECESSO<br>ESCOLAR | RECESSO<br>ESCOLAR |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   |                    |                    |                    |                    |                    |
| Almoço Manhã<br>9h30 às 11h  |                    |                    |                    |                    |                    |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 |                    |                    |                    |                    |                    |

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia<br>(Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína<br>(g) | Lipídeo (g) |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------|
|                   |                 |                 |             |
|                   |                 |                 |             |



*Guararema*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO

| HORÁRIOS / DATA              | 14/07/2025<br>segunda-feira | 15/07/2025<br>terça-feira | 16/07/2025<br>quarta-feira | 17/07/2025<br>quinta-feira | 18/07/2025<br>sexta-feira |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Desjejum<br>7h às 8h         | RECESSO<br>ESCOLAR          | RECESSO<br>ESCOLAR        | RECESSO<br>ESCOLAR         | RECESSO<br>ESCOLAR         | RECESSO<br>ESCOLAR        |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   |                             |                           |                            |                            |                           |
| Almoço Manhã<br>9h30 às 11h  |                             |                           |                            |                            |                           |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 |                             |                           |                            |                            |                           |

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30% |                 |                 |             |
|---------------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| Energia<br>(Kcal)                           | Carboidrato (g) | Proteína<br>(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 ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO

| HORÁRIOS / DATA              | 21/07/2025<br>segunda-feira       | 22/07/2025<br>terça-feira     | 23/07/2025<br>quarta-feira                      | 24/07/2025<br>quinta-feira   | 25/07/2025<br>sexta-feira                  |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|
| Desjejum<br>7h às 8h         | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha | Leite c/ cacau 50%<br>Banana  | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito salgado integral | Leite c/ cacau 50%<br>Banana | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha integral |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   | Maçã                              |                               | Mamão                                           |                              | Mamão                                      |
| Almoço Manhã<br>9h30 às 11h  | Arroz + Feijão                    | Arroz + Feijão                | Arroz + Feijão                                  | Arroz + Feijão               | Arroz + Feijão                             |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 | Omelete c/ espinafre              | Carne em cubos c/<br>mandioca | Escondidinho de batata<br>c/ carne moída        | Pernil em cubos<br>refogado  | Sobrecoxa assada                           |
|                              | Salada de Repolho                 | Salada de Beterraba           | Salada de Alface                                | Salada de Couve              | Salada de Tomate                           |
|                              |                                   | Melancia                      |                                                 | Tangerina Ponkan             |                                            |

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia<br>(Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína<br>(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: \*Receita enviada

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO

| HORÁRIOS / DATA              | 28/07/2025                                          | 29/07/2025                                                                                          | 30/07/2025                                                   | 31/07/2025                                                                      |  |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
|                              | segunda-feira                                       | terça-feira                                                                                         | quarta-feira                                                 | quinta-feira                                                                    |  |
| Desjejum<br>7h às 8h         | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha<br>Maçã           | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                                                        | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito maisena<br>Mamão              | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                                    |  |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   |                                                     |                                                                                                     |                                                              |                                                                                 |  |
| Almoço Manhã<br>9h30 às 11h  | Sopa de mandioca,<br>frango desfiado e<br>espinafre | Arroz + Feijão<br>Falso estrogonofe de<br>frango e mandioca*<br>Salada de Beterraba<br><br>Melancia | Arroz + Feijão<br><br>Bife de Panela<br><br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br>Kibe assado<br><br>Salada de Escarola<br><br>Tangerina Ponkan |  |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 |                                                     |                                                                                                     |                                                              |                                                                                 |  |

| 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: