

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA		01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
		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/
Lanche tarde 15h às 16h		Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Bisnaguir M
Almoço Manhã 9h30 às 11h		Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz
Almoço Tarde 13h às 14h30		Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface lisa	Salada de Acelga Goiaba	Macarrão Salada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
841	116	40	25
51%	56%	19%	25%



Karina

Karina Carvalho F
CRN 3-275

Nutricionista Res
Técnica

karina.fernandes@
.sp.gov.br
TEL: 4693-4

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	07/04/2025 segunda-feira	08/04/2025 terça-feira	09/04/2025 quarta-feira	10/04/2025 quinta-feira	11/04/2025 sexta-feira
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/ Bisnaguir Maçã
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Repolho	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Alface americana	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Couve Tangerina Ponkan	Arroz Frango refogado Salada de
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
822	126	38	19
50%	61%	19%	20%



Karina

Karina Carvalho
CRN 3-27

Nutricionista Re
Técnic

karina.fernandes@
sp.gov.l
TEL: 4693-

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	14/04/2025 segunda-feira	15/04/2025 terça-feira	16/04/2025 quarta-feira	17/04/2025 "Almoço de Páscoa"	18/04/2025 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	
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Bolinho misto assado ao molho de tomate Salada de Escarola Goiaba	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho Farofa Salada de Alface Pavê de chocolate	
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
803	120	37	19
45%	60%	18%	22%



Karina

Karina Carvalho
CRN 3-27

Nutricionista Re
Técnic

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	21/04/2025 segunda-feira	22/04/2025 terça-feira	23/04/2025 quarta-feira	24/04/2025 quinta-feira	25/04/2025 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	FERIADO	Leite c/ cacau 50% Maçã	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ Bisnaguir Maçã
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes
Almoço Tarde 13h às 14h30		Polenta a bolonhesa Salada de Repolho	Salada de Alface crespa Caqui	Salada de Pepino Tangerina Ponkan	Filé de peixe Salada de alface

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
836	118	42	21
51%	57%	20%	23%



Karina

Karina Carvalho
CRN 3-271

Nutricionista Re
Técnica

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	28/04/2025 segunda-feira	29/04/2025 terça-feira	30/04/2025 quarta-feira		
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão		
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Filé de panga refogado Salada de Beterraba Goiaba	Arroz + Feijão Sobrecoca refogada c/ batata Salada de Alface mimososa		
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
777	112	34	20
47%	58%	19%	25%



Karina

Karina Carvalho
CRN 3-271

Nutricionista Re:
Técnica

karina.fernandes@
sp.gov.b
TEL: 4693--

Anotações:

4/2025

a-feira

cacau 50%
lha integral
amão

+ Feijão

à bolonhesa

de Pepino



ernandes
01

ponsável

guararema
r
.141

4/2025

a-feira

cacau 50%
lha integral
amão

+ Feijão
em cubos
fogado

de Tomate

W

Fernandes
501

responsável
a

@guararema.
br
-4141

4/2025

a-feira

PERIADO

idw

Fernandes
501

responsável
a

@guararema.
br
-4141

4/2025

a-feira

cacau 50%
nha integral
amão

+ Feijão
da refogada
quiabo
nga refogado

de Tomate

lw

Fernandes
501

sponsável
a

@guararema.
or
4141

W

Fernandes
501

sponsável
a

0guararema.
 or
 4141