

# CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA					01/11/2024
Desjejum 7h às 8h					Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					Arroz + Feijão  Carne em cubos c/ mandioca  Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
615	91	29	15
37%	59%	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

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	04/11/2024 segunda-feira	05/11/2024 terça-feira	06/11/2024 quarta-feira	07/11/2024 quinta-feira	08/11/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Cação em cubos	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	refogado c/ tomates  Salada de Repolho  c/ cenoura	Ovos mexidos  Salada de Beterraba  Melancia	Risotinho de frango  Salada de Escarola	Bife de Panela  Salada de Alface  Abacaxi	Macarrão à bolonhesa  Salada de Tomate

### 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: \*Receita anexa

# CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	11/11/2024 segunda-feira	12/11/2024 terça-feira	13/11/2024 quarta-feira	14/11/2024 quinta-feira	15/11/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	<b>FERIADO</b>
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada  Salada de Beterraba  Melancia	Arroz + Feijão  Polenta à bolonhesa  Salada de Couve	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Alface  Abacaxi	
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
767	112	36	19
47%	59%	19%	22%



*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

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	18/11/2024 segunda-feira	19/11/2024 terça-feira	20/11/2024 quarta-feira	21/11/2024 quinta-feira	22/11/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	<b>FERIADO</b>	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã	Banana			Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes		Arroz + Feijão Omelete com espinafre	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ervilha em cubos refogada Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba Melancia		Salada de Alface Abacaxi	Bife de Panela Salada de Pepino

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
482	70	22	13
30%	58%	19%	23%



*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

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	Almoço de "Ação de Graças"	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Escondidinho de batata	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca
Almoço Tarde 13h às 14h30	Sobrecoxa refogada  Salada de Repolho	c/ carne moída Salada de Beterraba  Melancia	Kibe assado  Salada de Escarola	Farofa Salada de Alface  Abacaxi	

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
670	95	33	17
41%	57%	19%	23%



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações: