

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## 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 Cação em cubos refogado c/ tomates Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (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 ENSINO FUNDAMENTAL

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	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	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Ovos mexidos  Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba  Melancia	Salada de Escarola	Macarrão à bolonhesa  Salada de Alface  Abacaxi	Sobrecoxa assada  Salada de Tomate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
641	98	28	15
39%	61%	18%	21%



*Guararema*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações: \*Receita anexa

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## NOVEMBRO

HORÁRIOS / DATA	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	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	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne moída c/	
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango	Salada de Beterraba	Pernil em cubos refogado	Salada de Alface	
	Salada de Repolho	Melancia	Salada de Couve	Abacaxi	

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (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 ENSINO FUNDAMENTAL

## 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 Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	<b>FERIADO</b>	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa		Arroz + Feijão Sobrecoca refogada	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba  Melancia		Salada de Alface  Abacaxi	Escondidinho de batata c/ carne moída  Salada de Pepino

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

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



*Guarander*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## 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 Gracas"	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 Bife de Panela	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Omelete com espinafre  Salada de Repolho	Salada de Beterraba  Melancia	Salada de Escarola	Farofa Salada de Alface  Abacaxi	Kibe assado  Salada de Tomate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (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: