

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA					01/03/2024
Desjejum 7h às 8h					Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30					Kibe Assado Salada de Tomate  Goiaba

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
747	111	35	23
45%	60%	19%	27%



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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado c/ quiabo  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca  Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado  Farofa Salada de Couve	Arroz + Feijão Polenta c/ Carne moída ao molho de tomates  Salada de Alface roxa Goiaba	Arroz + Feijão Sobrecoca refogada c/ batata  Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
831	122	41	20
51%	59%	20%	22%



*Guararema*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Macarrão c/ frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída	Arroz + Feijão Bife de Panela
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface crespa roxa	Salada de Acelga Goiaba	Salada de Tomate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
745	109	34	20
45%	59%	18%	24%



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado c/ quiabo  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba  Caqui	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Salada de Alface  mimosas	Arroz + Feijão Frango em cubos c/ legumes Escarola  Goiaba	Arroz + Feijão Kibe assado  Salada de Pepino
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
774	113	39	19
47%	58%	20%	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

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	"Almoço de Páscoa"	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	<b>FERIADO</b>
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Grão de bico ensopado Risotinho de frango Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de panela Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado c/ batata Salada de Couve	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)
664	94	31	21
40%	56%	19%	25%



*Guararema*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações: