

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	01/04/2024 segunda-feira	02/04/2024 terça-feira	03/04/2024 quarta-feira	04/04/2024 quinta-feira	05/04/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado	Arroz + Feijão Macarrão c/ frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Polenta c/ Carne moída ao molho de tomates
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface crespas	Salada de Acelga Goiaba	Salada de Tomate

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



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

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Kibe assado	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Bife de Panela
Almoço Tarde 13h às 14h30	Farofa de quiabo Salada de Repolho	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface crespa roxa	Salada de Escarola Goiaba	Salada de Pepino

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:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
	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% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada	Grão de bico ensopado	Arroz + Feijão Bife de panela	Arroz + Feijão Escondidinho de batata
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne moída refogada Salada de Repolho	Salada de Beterraba Caqui	Risotinho de frango Salada de Couve	Salada de Alface lisa Goiaba	c/ carne moída Salada de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (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:

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango em cubos com legumes	Arroz + Feijão Kibe assado	Arroz + Feijão Frango refogado c/ abóbora	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca*
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Escarola	
		Caqui	mimosas	Goiaba	Salada de Pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
625	91	30	16
38%	58%	19%	23%



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

ABRIL

HORÁRIOS / DATA	29/04/2024	30/04/2024			
	segunda-feira	terça-feira			
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana			
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Salada de Beterraba Caqui			
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
630	97	30	15
38%	60%	20%	20%



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: