

CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

MAIO

HORÁRIOS / DATA			01/05/2024 quarta-feira	02/05/2024 quinta-feira	03/05/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h			FERIADO	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h				Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Kibe assado
Almoço Manhã 9h30 às 11h				Salada de Alface	Salada de Pepino Tangerina Ponkan
Almoço Tarde 13h às 14h30				Goiaba	

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 ENSINO FUNDAMENTAL

MAIO

HORÁRIOS / DATA	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena
Lanche tarde 15h às 16h	integral Maçã		Mamão		Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango desfiado	Arroz + Feijão Carne em cubos c/	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Pernil em cubos	Arroz + Feijão Polenta c/ Carne moída
Almoço Tarde 13h às 14h30	ao molho Salada de Repolho c/ cenoura	Mandioca Salada de Beterraba Caqui	Carne moída c/ quiabo Salada de Alface crespa	refogado Salada de Couve Goiaba	ao molho de tomates Salada de Pepino Tangerina Ponkan

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 ENSINO FUNDAMENTAL

MAIO

HORÁRIOS / DATA	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	integral Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída	Arroz + Grão de bico Frango em cubos com legumes	Arroz + Feijão Kibe assado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango Salada de Beterraba	Farofa de casca de banana Salada de Repolho Caqui	Salada de Alface roxa	Salada de Escarola Goiaba	Salada de Tomate Tangerina Ponkan

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 ENSINO FUNDAMENTAL

MAIO

HORÁRIOS / DATA	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito Maisena Mamão
Lanche tarde 15h às 16h	integral Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca*	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Macarrão integral ao molho de carne moída	Arroz + Feijão
Almoço Tarde 13h às 14h30	Omelete c/ espinafre Salada de Beterraba	Salada de Repolho Caqui	Carne em cubos c/ legumes Salada de Alface lisa	Salada de Acelga Goiaba	Sobrecoxa assada Salada de Pepino Tangerina Ponkan

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



Guararema

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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	27/05/2024 segunda-feira	28/05/2024 terça-feira	29/05/2024 quarta-feira	30/05/2024 quinta-feira	31/05/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão	FERIADO	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30	Arroz + Feijão Frango refogado c/ abóbora Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba Caqui	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Salada de Couve Tangerina Ponkan		

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: