

# CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA					01/03/2024
					sexta-feira
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 EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h	Maçã		Mamão		Mamão
<b>Almoço Manhã</b> 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Frango em cubos	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Polenta c/ Carne moída
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30	refogado c/ quiabo  Salada de Repolho	  Salada de Beterraba  Caqui	  Salada de Couve	  Salada de Alface roxa  Goiaba	  Salada de Tomate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

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

## 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 Pernil em cubos refogado / Farofa	Arroz + Feijão Sobrecoca refogada c/ batata	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado c/ quiabo	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída
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 EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## 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	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 Macarrão c/ frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Bife de Panela	Grão de bico ensopado Risotinho de frango	Arroz + Feijão Kibe assado	Arroz + Feijão Frango em cubos c/ legumes
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba  Caqui	Salada de Alface  mimosas	Escarola  Goiaba	Salada de Pepino

### 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 EMEC ADIBE SAYAR DAHER

## MARÇO

HORÁRIOS / DATA	25/03/2024 segunda-feira	26/03/2024 terça-feira	27/03/2024 quarta-feira	28/03/2024 "Almoço de Páscoa"	29/03/2024 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	<b>FERIADO</b>
Lanche tarde 15h às 16h	Maçã		Mamão		
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Bife de panela	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado c/ batata	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho Farofa	
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba  Caqui	Salada de Couve	Salada de Alface  Pavê de chocolate	

### 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: