

CARDÁPIO PARA EMEC ADIBE SAYAR DAHER

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					
Almoço Manhã 9h30 às 11h				Arroz + Feijão Carne em cubos c/ Mandioca Salada de Alface	Arroz + Feijão Ovos mexidos
Almoço Tarde 13h às 14h30				Goiaba	Salada de Pepino Tangerina Ponkan

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

MAIO

HORÁRIOS / DATA	06/05/2024 segunda-feira	07/05/2024 terça-feira	08/05/2024 quarta-feira	09/05/2024 quinta-feira	10/05/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral	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	Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Grão de bico ensopado Risotinho de frango	Arroz + Feijão Bife de Panela Farofa de casca de banana	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado
Almoço Tarde 13h às 14h30	Kibe assado Salada de Repolho c/ cenoura	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Alface crespa	Salada de Couve Goiaba	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 EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	13/05/2024 segunda-feira	14/05/2024 terça-feira	15/05/2024 quarta-feira	16/05/2024 quinta-feira	17/05/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral	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	Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Polenta c/ Carne moída ao molho de tomates Salada de Repolho	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca* Salada de Escarola	Arroz + Feijão Frango em cubos com legumes Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne moída c/ quiabo Salada de Beterraba	Caqui	Salada de Alface roxa	Goiaba	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 EMEC ADIBE SAYAR DAHER

MAIO

HORÁRIOS / DATA	20/05/2024 segunda-feira	21/05/2024 terça-feira	22/05/2024 quarta-feira	23/05/2024 quinta-feira	24/05/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral	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	Maçã				
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Kibe assado	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Feijão Macarrão integral ao molho de carne moída
Almoço Tarde 13h às 14h30	Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de Beterraba	Salada de Repolho Caqui	Frango em cubos c/ abóbora Salada de Alface lisa	Salada de Acelga Goiaba	Salada de Pepino Tangerina Ponkan

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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

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%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	FERIADO	FERIADO
Lanche tarde 15h às 16h	Biscoito salgado integral Maçã	Banana	Bisnaguinha Mamão		
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Sobrecosta assada	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes		
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho	Salada de Beterraba Caqui	Salada de Couve Tangerina Ponkan		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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