

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	03/06/2024 segunda-feira	04/06/2024 terça-feira	05/06/2024 quarta-feira	06/06/2024 quinta-feira	07/06/2024 sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
Lanche tarde 15h às 16h	Biscoito maisena Maçã	Banana	Bisnaguinha Mamão	Banana	Biscoito salgado integral Mamão
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão Ovos mexidos	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho	Arroz + Feijão Macarrão integral a bolonhesa
Almoço Tarde 13h às 14h30	Salada de Repolho c/ tomate	Salada de Beterraba Goiaba	Salada de Couve	Salada de Alface Tangerina Ponkan	Salada de Pepino

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
625	90	29	16
38%	58%	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

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Maçã	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					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca	Arroz + Feijão Carne moída ao molho de tomates	Arroz + Feijão Bife de Panela	Arroz + Grão de bico
Almoço Tarde 13h às 14h30	Risotinho de frango  Salada de Repolho	Salada de Beterraba  Goiaba	Salada de Alface crespa	Farofa de quiabo  Salada de Escarola  Tangerina Ponkan	Sobrecoxa assada  Salada de Tomate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
648	95	31	16
39%	59%	19%	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

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
	segunda-feira	terça-feira	"Cardápio Junino"	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	*Chocolate quente *Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos com legumes	Suco de maracujá Pão com carne louca Pipoca	Arroz + Feijão Kibe assado	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango e mandioca*
Almoço Tarde 13h às 14h30	Omelete c/ espinafre  Salada de Repolho	Salada de Beterraba  Goiaba	Doce de abóbora	Salada de Alface  Tangerina Ponkan	Salada de Pepino  Tangerina Ponkan

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
710	91	26	14
43%	58%	17%	25%



*Karina*

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

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	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 Frango refogado c/ abóbora  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de panela  Salada de Beterraba  Goiaba	Arroz + Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída  Salada de Brócolis	Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Alface lisa  Tangerina Ponkan	Arroz + Feijão  Pernil em cubos refogado  Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
647	95	32	16
39%	59%	19%	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

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA					
Desjejum 7h às 8h					
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 9h30 às 11h					
Almoço Tarde 13h às 14h30					

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

Anotações: