



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Alimentação Escolar
(14) 3413-1220 / 3454-9967
divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS) - FEVEREIRO/2025

1ª SEMANA	Segunda-feira - 03/02/2025	Terça-feira - 04/02/2025	Quarta-feira - 05/02/2025	Quinta-feira - 06/02/2025	Sexta-feira - 07/02/2025
Café da manhã	RETORNO DOS SERVIDORES	REUNIÃO DE PAIS	Leite + Fruta	Bolo de cenoura + Leite	Biscoito de água e sal + Leite
Manhã Parcial			Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Fruta	Sopa de fubá c/ carne moída (enriquecida c/ couve manteiga) + Fruta	Pão com carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de Fruta + Fruta
Almoço			Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura SALADA: Chicória c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango e batata assada SALADA: Pepino
Lanche da tarde			Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Fruta	Sopa de fubá c/ carne moída (enriquecida c/ couve manteiga) + Fruta	Pão com carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de Fruta + Fruta
2ª SEMANA	Segunda-feira - 10/02/2025	Terça-feira - 11/02/2025	Quarta-feira - 12/02/2025	Quinta-feira - 13/02/2025	Sexta-feira - 14/02/2025
Café da manhã	Leite + Fruta	Bolo de fubá + Leite	Biscoito de maizena + Leite	Ovos mexidos	Biscoito de água e sal + Leite
Manhã Parcial	Arroz carreteiro (arroz, vagem, cenoura e isca de carne)	Purê de batatas c/ carne moída (enriquecido com tomate)	Macarrão nutritivo (macarrão parafuso, cenoura, molho de tomate e carne em cubos) + Fruta	Pão com carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Bolo de simples + Vitamina de fruta + Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce SALADA: Cenoura c/ tomate	Arroz, feijão e tiras de filé de frango ao molho vermelho REFOGADO: Berinjela	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde SALADA: Repolho	Arroz, feijão, carne em cubos acebolado e couve refogada SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, vagem, cenoura e isca de carne)	Purê de batatas c/ carne moída (enriquecido com tomate)	Macarrão nutritivo (macarrão parafuso, cenoura, molho de tomate e carne em cubos) + Fruta	Pão com carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Bolo de simples + Vitamina de fruta + Fruta
3ª SEMANA	Segunda-feira - 17/02/2025	Terça-feira - 18/02/2025	Quarta-feira - 19/02/2025	Quinta-feira - 20/02/2025	Sexta-feira - 21/02/2025
Café da manhã	Leite + Fruta	Biscoito de água e sal + Leite	Ovos mexidos	Biscoito de maizena + Leite	Biscoito de água e sal + Leite
Manhã Parcial	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cenoura e cheiro-verde)	Bolo de laranja + Leite	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Purê de batatas ao molho de filé de frango em cubos + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado e tomate) + Polpa de fruta + Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde (enriquecida c/ tomate) SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura SALADA: Tomate c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e peixe ao molho de tomate c/ batata inglesa SALADA: Almeirão	Arroz, feijão e carne em cubos acebolada REFOGADO: Chicória	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde SALADA: Espinafre
Lanche da tarde	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cenoura e cheiro-verde)	Bolo de laranja + Leite	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Purê de batatas ao molho de filé de frango em cubos + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado e tomate) + Polpa de fruta + Fruta
4ª SEMANA	Segunda-feira - 24/02/2025	Terça-feira - 25/02/2025	Quarta-feira - 26/02/2025	Quinta-feira - 27/02/2025	Sexta-feira - 28/02/2025

Café da manhã	Leite + Fruta	Ovos mexidos	Bolo simples + Leite	Biscoito de água e sal + Leite	Biscoito de maizena + Leite
Manhã Parcial	Sopa de macarrão ave maria com batata, vagem e carne em cubos	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, tomate, molho de tomate e carne moída)	Arroz doce + Fruta	Galinhada (arroz, coxa/sobrecoxa de frango, tomate e cheiro-verde) + Fruta	Pão com carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de Fruta + Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate REFOGADO: Berinjela	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado REFOGADO: Repolho	Arroz, feijão e tiras de filé de frango (enriquecidas c/ tomate) SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa SALADA: Acelga	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde SALADA: Pepino
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria com batata, vagem e carne em cubos	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, tomate, molho de tomate e carne moída)	Arroz doce + Fruta	Galinhada (arroz, coxa/sobrecoxa de frango, tomate e cheiro-verde) + Fruta	Pão com carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de Fruta + Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 6 - 10 anos (1150 KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lípido (g)
1000 kcal	92 g		80 g		25 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 6 - 10 anos (1150 KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lípido (g)
964 kcal	114 g		62 g		21 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3º SEMANA 6 - 10 anos (1150 KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lípido (g)
1012 kcal	101 g		42 g		36 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4º SEMANA 6 - 10 anos (1150 KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lípido (g)
1189 kcal	59 g		59 g		62 g
Fonte:*TACO 4º Edição 2011./*Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./*Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos					
FONTE: Energia Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). 2004; FONTE: Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde (OMS)2004 e 2007. Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do valor Energético Total da Dieta (VET).					
RECOMENDA-SE A DIMINUIÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE SAL E ÓLEO NAS PREPARAÇÕES					
** O cardápio pode sofrer alterações de legumes e verduras pois estes podem variar conforme clima e sazonalidade. Frutas da época serão comunicadas semanalmente, com o tipo e quantidade **					

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116