



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) E EJA - 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
Lanche (DIURNO)	RETORNO DOS SERVIDORES	REUNIÃO DE PAIS	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e cenoura) + Fruta	Arroz, feijão, estrogonofe de frango e batata assada SALADA: Alface	Sopa de feijão com macarrão ave maria, batata inglesa, cenoura e carne moída + Fruta
Lanche (NOTURNO)	RETORNO DOS SERVIDORES	REUNIÃO DE PAIS	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e cenoura) + Fruta	Arroz, feijão, estrogonofe de frango e batata assada SALADA: Alface	Sopa de feijão com macarrão ave maria, batata inglesa, cenoura e carne moída + 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
Lanche (DIURNO)	Macarrão ao molho de frango em cubos (enriquecido c/ tomate e cenoura)	Purê de batatas c/ molho de carne moída	Arroz, feijão e coxa/sobrecoxa assada SALADA: Chicória c/ tomate	Pão com carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Bolo de cenoura + Leite gelado + Fruta
Lanche (NOTURNO)	Macarrão ao molho de frango em cubos (enriquecido c/ tomate e cenoura)	Purê de batatas c/ molho de carne moída	Arroz, feijão e coxa/sobrecoxa assada SALADA: Chicória c/ tomate	Pão com carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Bolo de cenoura + Leite gelado + 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
Lanche (DIURNO)	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e tomate)	Arroz, feijão e peixe ao molho de tomate c/ batata inglesa SALADA: Pepino c/ tomate	Bolo de laranja + Leite + Fruta	Pão com frango (frango desfiado, alface e tomate) + Polpa de fruta + Fruta
Lanche (NOTURNO)	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e tomate)	Arroz, feijão e peixe ao molho de tomate c/ batata inglesa SALADA: Pepino c/ tomate	Bolo de laranja + Leite + Fruta	Pão com frango (frango desfiado, alface 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

Lanche (DIURNO)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Arroz Doce + Fruta	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado e couve refogada SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)	Purê de batatas c/ molho de carne moída + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado e tomate) + Polpa de fruta
Lanche (NOTURNO)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Arroz Doce + Fruta	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado e couve refogada SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)	Purê de batatas c/ molho de carne moída + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado e tomate) + Polpa de fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)
405 kcal	67 g		17 g		3 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)
492 kcal	35 g		46 g		14 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)
413 kcal	33 g		42 g		9 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)
602 kcal	42 g		18 g		33 g
Fonte: *TACO 4ª 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 Lipídeo - 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