



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA  
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 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	
Manhã Integral	RETORNO DOS SERVIDORES	REUNIÃO DE PAIS	Mingau de leite em pó (leite, leite em pó e amido de milho) + Fruta	Leite + Fruta	Ovos mexidos	
Manhã Parcial			Bolo de simples + Leite gelado + Fruta	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Galinhada (arroz, coxa/sobrecoxa, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	
Almoço				<b>Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango e batata assada SALADA: Chicória c/tomate</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Couve manteiga</b>	
Tarde Parcial/Int.				Bolo de simples + Leite gelado + Fruta	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Galinhada (arroz, coxa/sobrecoxa, cenoura e cheiro-verde) + Fruta
Observação					<b>Atendimentos integrais:</b> Café da manhã <b>Atendimentos parciais:</b> lanche	<b>Nível II e Maternal I (integral):</b> Café da manhã e lanche <b>Maternal II:</b> Café da manhã <b>Infantil I e II:</b> Atendimento normal <b>Atendimentos parciais:</b> Lanche
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	
Manhã Integral	Fruta + Frapê de uva (polpa de fruta + leite)	Ovos mexidos	Mingau de leite em pó (leite, leite em pó e amido de milho) + Fruta	Vitamina de fruta	Bolo de banana + Leite	
Manhã Parcial	Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata inglesa, cenoura, vagem e carne moída)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Bolo de laranja + Leite gelado	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta	
Almoço	<b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura SALADA: Pepino</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Vagem</b>	<b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa SALADA: Almeirão c/ tomate</b>	<b>Arroz, feijão, pernil suíno acebolado e couve refogada SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)</b>	<b>Arroz, feijão e coxa/sobrecoxa ao molho SALADA: Alface</b>	
Tarde Parcial/Int.	Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata inglesa, cenoura, vagem e carne moída)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Bolo de laranja + Leite gelado	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta	

<b>Observação</b>	<b>Nível II:</b> Café da manhã e almoço <b>Maternal I e II, Infantil I e II:</b> Horário normal de atendimento	<b>Horário normal de atendimento</b>						
<b>3ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 17/02/2025</b>	<b>Terça-Feira - 18/02/2025</b>	<b>Quarta-Feira - 19/02/2025</b>	<b>Quinta-Feira - 20/02/2025</b>	<b>Sexta-Feira - 21/02/2025</b>			
<b>Manhã Integral</b>	Mingau de leite em pó (leite, leite em pó e amido de milho) + Fruta	Leite + Fruta	Ovos mexidos	Bolo de laranja + Leite	Vitamina de fruta			
<b>Manhã Parcial</b>	Arroz nutritivo (arroz, tomate, cenoura e carne em cubos)	Bolo de cenoura + Frapê de uva (polpa de uva + leite)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ carne moída (enriquecida c/ berinjela) + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado e tomate) + Polpa de fruta			
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro verde</b> <b>REFOGADO: Berinjela</b>	<b>Arroz, feijão e tiras filé de frango (enriquecidas c/ tomate)</b> <b>REFOGADO: Batata doce</b>	<b>Arroz, feijão e peixe ao molho de tomate c/ batata inglesa</b> <b>SALADA: Alface</b>	<b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce</b> <b>REFOGADO: Couve manteiga</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne acebolada</b> <b>SALADA: Repolho</b>			
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	Arroz nutritivo (arroz, tomate, cenoura e carne em cubos)	Bolo de cenoura + Frapê de uva (polpa de uva + leite)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ carne moída (enriquecida c/ berinjela) + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado e tomate) + Polpa de fruta			
<b>4ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 24/02/2025</b>	<b>Terça-Feira - 25/02/2025</b>	<b>Quarta-feira - 26/02/2025</b>	<b>Quinta-Feira - 27/02/2025</b>	<b>Sexta-Feira - 28/02/2025</b>			
<b>Manhã Integral</b>	Fruta + leite	Mingau de leite em pó (leite, leite em pó e amido de milho)	Ovos mexidos	Vitamina de fruta	Leite + Fruta			
<b>Manhã Parcial</b>	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Arroz carreteiro (arroz, tomate, vagem e isca de carne) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta	Purê de batatas c/ molho de carne moída + Fruta	Bolo simples + Frapê de uva (polpa de fruta + leite)			
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão, estrogonofe de isca de carne e batata canoa assada</b> <b>SALADA: Pepino</b>	<b>Arroz, feijão e carne em cubos c/cheiro verde</b> <b>REFOGADO: Berinjela</b>	<b>Arroz, feijão e coxa/sobrecoxa assada</b> <b>SALADA: Chicória c/ tomate</b>	<b>Arroz, feijão, carne em cubos acebolado</b> <b>SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)</b>	<b>Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa</b> <b>REFOGADO: Espinafre</b>			
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate)	Arroz carreteiro (arroz, tomate, vagem e isca de carne) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta	Purê de batatas c/ molho de carne moída + Fruta	Bolo simples + Frapê de uva (polpa de fruta + leite)			
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>		<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípideo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
1482 kcal		62 g	73 g	78 g	416 mcg	58 mg	153 mg	5 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>		<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípideo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
966 kcal		76 g	83 g	27 g	181 mcg	10 mg	153 mg	8 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>		<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípideo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>

942 kcal	146 g	41 g	14 g	74 mcg	48 mg	199 mg	4 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)</b>							
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
948 kcal	142 g	45 g	15 g	70 mcg	38 mg	139 mg	5 mg

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: 54116