



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				Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango e batata assada SALADA: Chicória c/tomate	Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Couve manteiga	
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					<u>Atendimentos integrais:</u> Café da manhã <u>Atendimentos parciais:</u> lanche	<u>Nível II (integral):</u> Café da manhã e lanche <u>Nível II, Maternal I e II (parcial):</u> Lanche <u>Maternal I e II (integral):</u> Café da manhã e almoço <u>Infantil I e II:</u> Atendimento normal <u>Atendimentos parciais:</u> 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	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura SALADA: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Vagem	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa SALADA: Almeirão c/ tomate	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado e couve refogada SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)	Arroz, feijão e coxa/sobrecoxa ao molho SALADA: Alface	
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	

Observação	Nível II: Café da manhã e almoço Maternal I e II, Infantil I e II: Horário normal de atendimento	Horário normal de atendimento						
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			
Manhã Integral	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			
Manhã Parcial	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			
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro verde REFOGADO: Berinjela	Arroz, feijão e tiras filé de frango (enriquecidas c/ tomate) REFOGADO: Batata doce	Arroz, feijão e peixe ao molho de tomate c/ batata inglesa SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e isca de carne acebolada SALADA: Repolho			
Tarde Parcial/Int.	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			
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			
Manhã Integral	Fruta + leite	Mingau de leite em pó (leite, leite em pó e amido de milho)	Ovos mexidos	Vitamina de fruta	Leite + Fruta			
Manhã Parcial	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)			
Almoço	Arroz, feijão, estrogonofe de isca de carne e batata canoa assada SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne em cubos c/cheiro verde REFOGADO: Berinjela	Arroz, feijão e coxa/sobrecoxa assada SALADA: Chicória c/ tomate	Arroz, feijão, carne em cubos acebolado SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa REFOGADO: Espinafre			
Tarde Parcial/Int.	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)			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)								
Energia (kcal)		Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1482 kcal		62 g	73 g	78 g	416 mcg	58 mg	153 mg	5 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)								
Energia (kcal)		Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
966 kcal		76 g	83 g	27 g	181 mcg	10 mg	153 mg	8 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)								
Energia (kcal)		Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)

942 kcal	146 g	41 g	14 g	74 mcg	48 mg	199 mg	4 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
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 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: 54116