



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 BRANCA DE NEVE E CLARA LUZ - 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 (NÍVEL)	RETORNO DOS SERVIDORES	REUNIÃO DE PAIS	Fruta	Fruta	Fruta	
Café da manhã (MAT/INF)			Mingau de leite em pó (leite, leite em pó e amido de milho) + Fruta	Leite + Fruta	Ovos mexidos	
Lanche da manhã (NÍVEL)				Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Mini galinhada (arroz, filé de frango, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	
Lanche da manhã (MAT/INF)			Bolo de simples + Leite gelado + Fruta	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Galinhada (arroz, coxa/sobrecoxa, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	
Almoço				Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango e batata canoa assada SALADA: Chicória c/tomate Nível I e II: filé de frango c/ batata REFOGADO: Chicória	Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Couve manteiga	
Lanche da tarde (NÍVEL)					Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Mini galinhada (arroz, filé de frango, cenoura e cheiro-verde) + Fruta
Lanche da tarde (MAT/INF)				Bolo de simples + Leite gelado + Fruta	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Galinhada (arroz, coxa/sobrecoxa, cenoura e cheiro-verde) + Fruta
Observação					Nível I e II: Café da manhã Maternal I e II, Infantil I e II (integral): Café da manhã Maternal I e II, Infantil I e II: lanche	Nível I: Fruta Nível II e Maternal I (integral): Café da manhã e lanche Maternal II: Café da manhã Infantil I e II: Atendimento normal Atendimentos parciais: 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	

Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MAT/INF)	Fruta + Frapê (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
Lanche da manhã (NÍVEL)	Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata inglesa, cenoura, vagem e carne moída) + Fruta	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Purê de mandioca c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, isca de carne desfiada, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta
Lanche da manhã (MAT/INF)	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
	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
Almoço			Nível I e II: Salada de Tomate	Nível I e II: Carne em cubos com couve picadinha e Salada de Tomate	Nível I e II: Refogado de Cenoura
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata inglesa, cenoura, vagem e carne moída) + Fruta	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Purê de mandioca c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, isca de carne desfiada, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta
Lanche da tarde (MAT/INF)	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 I e II: Café da manhã e almoço Maternal I e II, Infantil I e II: 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
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MAT/INF)	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

Lanche da manhã (NÍVEL)	Arroz nutritivo (arroz, tomate, cenoura e carne em cubos) + Fruta	Creminho de abacate com banana	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	Creme de fubá c/ carne moída (enriquecida c/ couve manteiga) + Fruta
Lanche da manhã (MAT/INF)	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
			Nível I e II: carne moída c/ batata REFOGADO: Espinafre		
Lanche da tarde (NÍVEL)	Arroz nutritivo (arroz, tomate, cenoura e carne em cubos) + Fruta	Creminho de abacate com banana	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	Creme de fubá c/ carne moída (enriquecida c/ couve manteiga) + Fruta
Lanche da tarde (MAT/INF)	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
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MAT/INF)	Fruta + leite	Mingau de leite em pó (leite em pó e amido de milho)	Ovos mexidos	Vitamina de fruta	Leite + Fruta
Lanche da manhã (NÍVEL)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, tomate, vagem e isca de carne) + Fruta	Sopa de macarrão ave maria, batata, espinafre e carne moída + Fruta	Purê de batatas c/ molho de carne moída + Fruta	Creminho de abacate com banana
Lanche da manhã (MAT/INF)	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 acebolada SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa REFOGADO: Espinafre
	Nível I e II: Isca de carne c/ batata		Nível I e II: Refogado de Chicória		

Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, tomate, vagem e isca de carne) + Fruta	Sopa de macarrão ave maria, batata, espinafre e carne moída + Fruta	Purê de batatas c/ molho de carne moída + Fruta	Creminho de abacate com banana
Lanche da tarde (MAT/INF)	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)

NÍVEL I E II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
471 kcal	68 g	19 g	10 g	51 mcg	36 mg	53 mg	2 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
511 kcal	58 g	27 g	11 g	11 mcg	22 mg	50 mg	3 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
665 kcal	117 g	22 g	9 g	22 mcg	42 mg	51 mg	3 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
563 kcal	70 g	31 g	14 g	46 mcg	47 mg	40 mg	4 mg

Maternal I e II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípídeo (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) 2º SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípídeo (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) 3º SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípídeo (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) 4º SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípídeo (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 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:
54116