

## CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN (4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

1ª SEMANA	Terça-feira 01/04/2025	Quarta-feira 02/04/2025	Quinta-feira 03/04/2025	Sexta-feira 04/04/2025	
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz, feijão, carne moida c/ batata REFOGADO: Ab. Paulista	Arroz, feijão preto, carne em cubos desfiada c/ ab. Brasileira REFOGADO: Beterraba	Arroz, feijão, filé de frango desfiado c/ cenoura REFOGADO: Folhas	FERIADO MUNICIPAL	
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		
Lanche da tarde	Mini galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa de feijão (feijão, macarrão <mark>de arroz</mark> , batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Purê de abóbora cabotiá c/ carne moída + Fruta	,	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	
662	111	24	10	117	59	53	3	

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

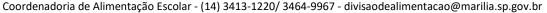
Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

- \* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.
- \* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
- \* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.



### CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)





			, ,	-,						
2ª SEMANA	Segunda-feira 07/04/2025	Terça-feira 08/04/2025			Quarta-feira 09/04/2025		Quinta-feira 10/04/2025		Sexta-feira 11/04/2025	
Café da manhã	Fruta	Fru	ta	Fr	uta	Fr	uta	Fruta		
Almoço	Arroz, feijão (enriquecido c/ beterraba), carne moída c/ cheiro-verde REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão, vaca atolada (carne em cubos desfiada c/ mandioca) SALADA: Brócolis		Arroz, grão de bico, filé de frango c/ tomate REFOGADO: Ab. paulista		Arroz, feijão, carne moída c/ chuchu SALADA: Folhas		Arroz, feijão, isca de carne c/ brócolis REFOGADO: Ab. Brasileira		
	Mamadeira	Mama	deira	Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		
Lanche da tarde	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, tomate, ervilha) + Fruta	frango, cenou	•		Purê de batata doce c/ molho de carne moida (enriquecido c/ cenoura) + Fruta		I de arroz carne moida molho		á s/ glúten) c/ carne moída o c/ tomate) + uta	
Obs.:			Composição nutricional (média semanal)							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	
		473	48	29	16	55	42	321	2	
Alimentação comp	lementar: a introdução alimentar	deve comecar ao	s 6 meses, quan	ndo o sistema dig	estivo está madur	·o.				

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

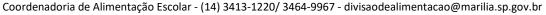
Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

- \* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.
- \* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
- \* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.



# CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)





3ª SEMANA	Segunda-feira 14/04/2025	Terça-feira 15/04/2025	Quarta-feira 16/04/2025	Quinta-feira 17/04/2025	Sexta-feira 18/04/2025	
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz, lentilha, carne moída c/ batata REFOGADO: Chuchu	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce SALADA: Berinjela	Arroz, feijoadinha (feijão preto, beterraba e cenoura) e carne em cubos c/ cheiro-verde SALADA: Tomate c/ pepino	Arroz, feijão, filé de frango c/ tomate SALADA: Brócolis	FERIADO	
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão <mark>de arroz</mark> , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Purê de abóbora cabotiá c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Sopa de feijão (feijão, macarrão <mark>de arroz</mark> , batata, cenoura e carne moída) + Fruta		

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	
649	74	36	19	85	50	326	4	

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

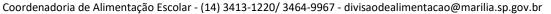
- \* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.
- \* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
- \* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

Nutricionista CRN3-62189



# CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)





4ª SEMANA	Segunda-feira 21/04/2025	Terça- 22/04/		-	:a-feira 1/2025	-	a-feira -/2025		n-feira 1/2025
Café da manhã		Fru	ta	Fr	uta	Fr	uta	Fruta	
Almoço	FERIADO	Arroz, feijão, carne moída c/ molho vermelho e cenoura SALADA: Ab. Brasileira		Arroz, feijão (enriquecido c/ chuchu), carne em cubos c/ mandioca SALADA: Folhas		Arroz, ervilha e filé de frango c/ ab. cabotian SALADA: Tomate		Arroz, feijão, carne moida c/ berinjela REFOGADO: Cenoura	
		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira	
Lanche da tarde		molho de filé o cubos (enriqu	Purê de batata doce c/ molho de filé de frango em cubos (enriquecido c/ ab. cabotian) + Fruta		Sopa de feijão (feijão, macarrão <mark>de arroz</mark> , batata, cenoura e carne moída) + Fruta		avera (macarrão e moída, molho oura e brócolis) + uta	molho de carne moída	
Obs.:		Composição nutricional (média semanal)							
			CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
Al:			74	36	21	61	30	331	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

- \* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.
- \* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
- \* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.



# CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN (4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

5ª SEMANA	Segunda-feira 28/04/2025	Terça-feira 29/04/2025	Quarta-feira 30/04/2025	
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	
Almoço	Arroz, feijão (enriquecido c/ ab. Paulista), isca de carne acebolada REFOGADO: Berinjela		Arroz, grão de bico, carne moída c/ chuchu SALADA: Ab. Cabotian	
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde	Purê de batata inglesa c/ carne moída ao molho + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão <mark>de arroz</mark> , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro- verde) + Fruta	

$\cap$	h	c	•

Composição nutricional (média semanal)								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	
536	64	24	17	21	62	319	2	

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

- \* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.
- \* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
- \* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.