



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEI CLARA LUZ E BRANCA DE NEVE - NOVEMBRO/2024

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Café da manhã (Nível)					FRUTA
Café da manhã (maternal)					FRUTA + LEITE
lanche da manhã (nível)					MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e cenoura) + FRUTA
Lanche da manha (maternal)					TORTA DE CARNE MOIDA (ENRIQUECIDO C/TOMATE) + SUCO DE POLPA + FRUTA
Almoço					ARROZ,FEIJÃO,ISCA DE CARNE ACEBOLADA+CREME DE ABOBORA CABOTIAN C/ BATATA INGLESA
					NÍVEL - Isca de carne c/ tomate
					MAMADEIRA
Lanche da tarde(Nível)					MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e cenoura) + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)					TORTA DE CARNE MOIDA (ENRIQUECIDO C/TOMATE) + SUCO DE POLPA + FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 04/11/2024	Terça-Feira - 05/11/2024	Quarta-Feira - 06/11/2024	Quinta-Feira - 07/11/2024	Sexta-Feira - 08/11/2024
Café da manhã (nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Café da manhã (maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA + LEITE

lanche da manhã (nível)	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ carne moída) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) +FRUTA	PURE DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE + FRUTA	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, BATATA PICADINHA, ESPINAFRE E CARNE MOÍDA) + FRUTA	PURÊ DE MANDIOCA C/ CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE (ENRIQUECIDA C/TOMATE) + FRUTA
Lanche da manhã (Maternal)	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ carne moída)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	BOLO SIMPLES + LEITE +FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA c/MOLHO DE TOMATE+ POLPA +FRUTA
ALMOÇO	Arroz ,feijão,isca de carne com batata inglesa SALADA: Brócolis c/ tomate	Arroz,feijão,carne moída com tomate SALADA: Berinjela	Arroz,feijão,Estrogonoff de frango (filé) SALADA:Acelga	Arroz,feijão,carne em isca acebolada SALADA: Batata ao vinagrete	Arroz,feijão, Coxa e Sobrecoxa assada c/ batata SALADA:Almeirão
			NIVEL: Filé de frango c/ batata SALADA: Tomate	NIVEL: Isca de carne c/ batata SALADA: Tomate	NIVEL: Filé de frango c/ batata REFOGADO: ALMEIRÃO
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
Lanche da tarde (Nível)	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ carne moída) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) +FRUTA	PURE DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE +FRUTA	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, BATATA PICADINHA, ESPINAFRE E CARNE MOÍDA) + FRUTA	PURÊ DE MANDIOCA C/ CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE (ENRIQUECIDA C/TOMATE) + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ carne moída)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	BOLO SIMPLES + LEITE +FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA c/MOLHO DE TOMATE+ POLPA +FRUTA
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 11/11/2024	Terça-Feira - 12/11/2024	Quarta-Feira - 13/11/2024	Quinta-Feira - 14/11/2024	Sexta-Feira - 15/11/2024
Café da manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
Café da manhã (maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA + LEITE	
Lanche da manhã (Nível)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e ab.paulista) + FRUTA	CREME DE AB. CABOTIAN E BATATA C/ CARNE EM ISCA + FRUTA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA(molho de tomate + enriquecida c/tomate) +FRUTA	GALINHADA (ARROZ,FILÉ DE FRANGO,CENOURA E MOLHO DE TOMATE)+ FRUTA	
Lanche da manhã (Maternal)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e ab.paulista)	BOLO SIMPLES + VITAMINA DE BANANA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA(molho de tomate + enriquecida c/tomate) + FRUTA	GALINHADA (ARROZ,FILÉ DE FRANGO,CENOURA E MOLHO DE TOMATE)+ FRUTA	

ALMOÇO	Arroz,feijão carne em isca c/ ab. cabotian SALADA: Berinjela	Arroz,feijão, carne moída c/ AB. BRASILEIRA SALADA: BETERRABA	Arroz,Feijão, frango em molho (coxa e sobrecoxa)c/ batata e tomate SALADA: Alface	Arroz,feijão,carne em isca c/ mandioca SALADA: Espinafre c/ tomate	FERIADO	
			NIVEL: Filé de frango SALADA: Tomate	NIVEL: Salada de chuchu		
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		
Lanche da tarde(Nível)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e ab.paulista) + FRUTA	CREME DE AB. CABOTIAN E BATATA C/ CARNE EM ISCA + FRUTA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA(molho de tomate + enriquecida c/tomate) +FRUTA	GALINHADA (ARROZ,FILÉ DE FRANGO,CENOURA E MOLHO DE TOMATE)+ FRUTA		
Lanche da Tarde (Maternal)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída e ab.paulista)	BOLO SIMPLES + VITAMINA DE BANANA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA(molho de tomate + enriquecida c/tomate) + FRUTA	GALINHADA (ARROZ,FILÉ DE FRANGO,CENOURA E MOLHO DE TOMATE)+ FRUTA		
4ª SEMANA	Segunda-Feira - 18/11/2024	Terça-Feira - 19/11/2024	Quarta-Feira - 20/11/2024	Quinta-Feira - 21/11/2024		Sexta-Feira - 22/11/2024
Café da manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA	FERIADO	FRUTA		FRUTA
Café da manhã (Maternal)	FRUTA+ LEITE	FRUTA + LEITE		OVOS MEXIDOS		FRUTA + LEITE
Lanche da manhã (Nível)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz,cenoura, tomate, e carne moída molhadinha)+FRUTA	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, BATATA PICADINHA, CENOURA E CARNE EM ISCA) + FRUTA		MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne moída) + FRUTA		PURÊ DE MANDIOCA C/ CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE (ENRIQUECIDA C/TOMATE) + FRUTA
Lanche da manhã (Maternal)	ARROZ AMARELINHO(Arroz,ovos mexidos picadinhos e cenoura)	BOLO SIMPLES + LEITE		MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne moída) + FRUTA		PÃO C/ CARNE MOIDA(enriquecido c/ tomate) + POLPA +FRUTA
ALMOÇO	Arroz ,feijão,carne em isca acebolada SALADA: Tomate c/ couve-flor	Arroz,feijão, Carne moída c/batata SALADA: Berinjela		Arroz,feijão, carne em isca com batata inglesa SALADA: Cenoura	Arroz,feijão, tiras de filé de frango c/ lascas de tomate SALADA: Ab. Cabotian	
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		

Lanche da tarde (Nível)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz,cenoura, tomate e carne moída molhadinha)+FRUTA	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, BATATA PICADINHA, CENOURA E CARNE EM ISCA) + FRUTA		MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne moída) + FRUTA	PURÊ DE MANDIOCA C/ CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE (ENRIQUECIDA C/TOMATE) + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)	ARROZ AMARELINHO(Arroz,ovos mexidos picadinhos e cenoura)	BOLO SIMPLES + LEITE		MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne moída) + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOIDA(enriquecido c/ tomate) + POLPA +FRUTA
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 25/11/2024	Terça-Feira - 26/11/2024	Quarta-Feira - 27/11/2024	Quinta-Feira - 28/11/2024	Sexta-Feira - 29/11/2024
Café da Manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Café da manhã (Maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA + LEITE
Lanche da manhã(Nível)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída,ab.brasileira) +FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) + FRUTA	POLENTA COM FRANGO DESFIADO(FILÉ) AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDA C/TOMATE +FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) +FRUTA	CREME DE AB. CABOTIAN E BATATA C/ FRANGO FILÉ DESFIADO + FRUTA
Lanche da manhã (Maternal)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab.brasileira)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	BOLO DE FUBÁ +LEITE	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) +FRUTA	TORTA DE FRANGO (filé) enriquecida c/ tomate, couve-flor + SUCO DE POLPA + FRUTA
Almoço	Arroz,feijão, Carne moída c/ brocolis REFOGADO: Batata doce	Arroz,feijão,isca de carne com molho de tomate e tomate REFOGADO: Berinjela	Arroz,feijão, Coxa e Sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Almeirão+ tomate	Arroz,feijão,Isca de carne acebolada SALADA: Alface	Arroz,feijão, Carne moída c/ ab. cabotian SALADA: Pepino+tomate
			NÍVEL: Filé de frango SALADA: Tomate	NÍVEL: Isca de carne Salada de batata doce	
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
Lanche da tarde(nível)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída,ab.brasileira) +FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) + FRUTA	POLENTA COM FRANGO DESFIADO(FILÉ) AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDA C/TOMATE +FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) +FRUTA	CREME DE AB. CABOTIAN E BATATA C/ FRANGO FILÉ DESFIADO + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab.brasileira)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	BOLO DE FUBÁ +LEITE	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) +FRUTA	TORTA DE FRANGO (filé) enriquecida c/ tomate, couve-flor + SUCO DE POLPA + FRUTA
NÍVEL I E II					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)					

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
983 kcal	122 g	49g	27 g	86 mcg	70 mg	475 g	5 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
603 kcal	72 g	26 g	19 g	18 mcg	17 mg	329 mg	4 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
536 kca	64 g	24 g	17 g	14 mcg	55 mg	319 mg	2 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
538 kcal	69 g	27 g	15 g	48 mcg	52 mg	315 mg	3 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
515 kcal	70 g	26 g	12 g	44 mcg	20 mg	301 mg	2 mg
Maternal I e II							
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
880 kcal	121 g	35 g	21 g	48 mcg	49 mg	306 mg	5 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1016 kcal	121 g	67 g	22 g	176 mcg	66 mg	328 mg	7 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1048 kcal	158 g	42 g	21 g	257 mcg	82 mg	334 mg	8 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1000 kcal	102 g	65 g	29 g	138 mcg	61 mg	271 mg	6 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
944 kcal	125 g	52 g	21 g	73 mcg	32 mg	323 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 Saude (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.*****




Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:
54116