



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) EMEFEI (4 A 10 ANOS) - DEZEMBRO/2024 EJA

1ª SEMANA	Segunda-Feira - 02/12/2024	Terça-Feira - 03/12/2024	Quarta-Feira - 04/12/2024	Quinta-Feira - 05/12/2024	Sexta-Feira - 06/12/2024
Lanche (DIURNO)	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne em isca, tomate e cenoura)	BOLO SIMPLES + LEITE	Arroz, feijão, isca de carne acebolada c/ batata SALADA: Alface e tomate	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa, tomate e cenoura) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) + FRUTA
Lanche (NOTURNO)	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne em isca, tomate e cenoura)	BOLO SIMPLES + LEITE	Arroz, feijão, isca de carne acebolada c/ batata SALADA: Alface e tomate	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa, tomate e cenoura) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) + FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 09/12/2024	Terça-Feira - 10/12/2024	Quarta-Feira - 11/12/2024	Quinta-Feira - 12/12/2024	Sexta-Feira - 13/12/2024
Lanche (DIURNO)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída molhadinha, tomate e cenoura)	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz, feijão, tiras de frango (filé) c/ tomate e batata SALADA: Cabotian + FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTA	PLANEJAMENTO
Lanche (NOTURNO)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída molhadinha, tomate e cenoura)	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz, feijão, tiras de frango (filé) c/ tomate e batata SALADA: Cabotian + FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTA	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
348 kcal	52 g	19 g	5 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
716 kcal	104 g	20 g	18 g

Fonte: *TACO 4ª Edição 2011./ *Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./ *Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos

*** 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.**

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116