



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS) - ABRIL/2024 - ALÉRGICOS GLÚTEN

1ª SEMANA	Segunda-Feira - 01/04/2024	Terça-Feira - 02/04/2024	Quarta-Feira - 03/04/2024	Quinta-Feira - 04/04/2024	Sexta-Feira - 05/04/2024
Café da manhã	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Arroz, feijão, Carne moída c/ cenoura e cheiro verde SALADA: Brócolis	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ mandioca SALADA: Cenoura	Arroz, Feijão, Carne suina acebolada e cheiro verde SALADA: Tomate		
lanche da tarde	Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos e cheiro verde)	Macarrão DE ARROZ à bolonhesa c/ carne moída e molho de tomate (enriquecido c/ ab. Brasileira) + Fruta	Arroz Doce + Fruta		
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 08/04/2024	Terça-Feira - 09/04/2024	Quarta-Feira - 10/04/2024	Quinta-Feira - 11/04/2024	Sexta-Feira - 12/04/2024
Café da manhã	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Almoço	Arroz, Feijão, Isca de carne acebolada + farofa de mandioca SALADA: Abóbora refogada	Arroz, Feijão, Carne moída c/ cebola e tomate SALADA: Brócolis c/ cheiro verde	Arroz, Feijão, Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) c/ batata e cheiro verde SALADA: Repolho + tomate	Arroz, Feijão, Carne moída c/ tomate e abóbora brasileira SALADA: Acelga	Arroz, feijão, Carne desfiada com tomate cheiro verde (enriquecida c/ espinafre) SALADA: Abóbora brasileira
lanche da tarde	Macarrão DE ARROZ Nutritivo (macarrão, mix de legumes, carne em cubos c/ molho de tomate)	Purê de batata ou mandioca c/ molho de carne moída enriquecido com cenoura	VITAMINA DE FRUTAS	Sopa de Feijão com Batata/Mandioca e Carne em cubos (enriquecido c/abobrinha brasileira) + Fruta	Macarrão DE ARROZ c/ molho de carne moída + Polpa de fruta
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 15/04/2024	Terça-Feira - 16/04/2024	Quarta-Feira - 17/04/2024	Quinta-Feira - 18/04/2024	Sexta-Feira - 19/04/2024
Café da manhã	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Almoço	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ tomate e cheiro verde SALADA: Cenoura	Arroz, Feijão, Carne desfiada SALADA: Refogado de cabotian	Arroz, Feijão, Peixe assado c/ tomate SALADA: Almeirão	Arroz, Feijão, Isca de carne c/ ab. Paulista SALADA: Repolho	Arroz, Feijão, Carne em cubos com mandioca e cheiro verde SALADA: Acelga
lanche da tarde	Arroz Amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)	Macarrão DE ARROZ c/ molho de carne moída (enriquecido c/ couve)	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura e cheiro verde) + Fruta	VITAMINA DE FRUTAS	Carne moída (enriquecida c/ brócolis) + Purê de batata+ Fruta
4ª SEMANA	Segunda-Feira - 22/04/2024	Terça-Feira - 23/04/2024	Quarta-Feira - 24/04/2024	Quinta-Feira - 25/04/2024	Sexta-Feira - 26/04/2024
Café da manhã	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA + LEITE
Almoço	Arroz, feijão, Carne moída c/ mandioca SALADA: Abóbora brasileira	Arroz, feijão, Carne desfiada com espinafre SALADA: Batata doce	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Acelga	Arroz, Feijão, Carne em cubos ao molho de tomate + Farinha de mandioca SALADA: Couve	Arroz, Feijão, Strogonoff de carne (isca) SALADA: Alface e tomate

lanche da tarde	Macarrão DE ARROZ Nutritivo (macarrão parafuso, mix de legumes e carne moída)	VITAMINA DE FRUTAS	Arroz Carreteiro (Carne desfiada, abobrinha cubos e cenoura)	Arroz Doce + Fruta	Macarrão DE ARROZ com frango (enriquecido c/ espinafre, cenoura e cheiro verde)+ Polpa de fruta + Fruta
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 29/04/2024	Terça-Feira - 30/04/2024	Quarta feira - 01/05/2024	Quinta - feira (02/05)	Sexta - feira (03/05)
Café da manhã	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FERIADO	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Almoço	Arroz, Feijão, Carne de panela com batata e cheiro verde SALADA: Couve flor	Arroz, feijão, Carne moída c/ brócolis e tomate SALADA: tomate e cheiro-verde		Arroz, Feijão, Carne moída c/ tomate e cheiro verde SALADA: Pepino	Arroz, Feijão, Isca de carne c/ lascas de tomate SALADA: Couve flor
lanche da tarde	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos, cheiro verde e cenoura)	Macarrão DE ARROZ Nutritivo (macarrão parafuso, cenoura e carne moída)		Arroz Colorido (arroz, carne desfiada, abobrinha e cenoura) + Fruta	Arroz com frango (enriquecido c/ tomate, cenoura, couve flor e cheiro verde) + Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)	
1201,5kcal		137,5g		56g	
Lípido (g)		36g			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1116kcal		83,5g		93g	
Lípido (g)		34,5g			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1169,5kcal		167g		42g	
Lípido (g)		27,5g			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1173kcal		163,5g		40,5g	
Lípido (g)		29,5g			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1139,5kcal		163,5g		42g	
Lípido (g)		26g			
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 Lípidio - 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 **					



Renata V. Molon Carvalho
Nutricionista
CRN3:27.252



Coordenadoria de Alimentação Escolar