



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 OVO

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	BISCOITO DE MAIZENA + LEITE	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + LEITE	LEITE + FRUTA	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 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	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + LEITE	BISCOITO DE MAIZENA + LEITE	LEITE + FRUTA	LEITE + FRUTA	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + 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 e cheiro verde (enriquecida c/ espinafre) SALADA: Abóbora brasileira
lanche da tarde	Macarrão Nutritivo (macarrão, mix de legumes, carne em cubos c/ molho de tomate)	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido com cenoura	Bolo Simples (S/OVO) + Leite gelado + Fruta	Sopa de Feijão c/ Macarrão e Carne em cubos (enriquecida c/ abobrinha brasileira) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecido c/ tomate e cheiro verde) + 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	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAIZENA + LEITE	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAIZENA + LEITE	LEITE + FRUTA
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 Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ tomate, brócolis, cenoura e cheiro verde)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ couve)	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura e cheiro verde) + Fruta	Pão c/ margarina + Leite gelado + Fruta	Quibe assado + 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	BISCOITO MAIZENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAIZENA + LEITE	PÃO C/ MARGARINA + LEITE	LEITE + FRUTA
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída c/ mandioca SALADA: Abóbora brasileira	Arroz, Feijão, Carne desfiada c/ 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 Nutritivo (macarrão parafuso, mix de legumes e carne moída)	Bolo Simples (S/OVOS) + Leite gelado	Arroz Colorido (Carne desfiada, abobrinha em cubos e cenoura)	Arroz Doce + Fruta	Torta de frango (S/OVOS) (enriquecida 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	BISCOITO MAIZENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	FERIADO	BISCOITO AGUA E SAL + 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	Macarrão a bolonhesa c/ molho de tomate enriquecido c/ abobrinha	Polenta c/ Carne moída (enriquecida com cenoura)		Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, couve, tomate picadinho e cheiro verde)	Cuscuz de frango (S/OVOS) (farinha de milho, cebola, alho, 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)	Lipídeo (g)
1201,5kcal	137,5g	56g	36g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1116kcal	83,5g	93g	34,5g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1169,5kcal	167g	42g	27,5g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1173kcal	163,5g	40,5g	29,5g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5º SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1139,5kcal	163,5g	42g	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 Lipídeo - 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



Coordenadora de Alimentação Escolar