



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**

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
<b>Café da manhã</b>	BISCOITO DE MAIZENA + LEITE	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + LEITE	LEITE + FRUTA	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Carne moída c/ cenoura e cheiro verde SALADA: Brócolis	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ mandioca SALADA: Cenoura	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada c/ cheiro verde SALADA: Tomate		
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos e cheiro verde)	Macarrão á 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
<b>Café da manhã</b>	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + LEITE	BISCOITO DE MAIZENA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	LEITE + FRUTA	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + LEITE
<b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Isca de carne acebolada e Farofa de mandioca SALADA: Abobrinha 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 c/ tomate	Arroz, Feijão, Carne moída c/ tomate e cheiro verde SALADA: Acelga	Arroz, Feijão, Carne desfiada c/ cheiro verde SALADA: Espinafre
<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão Nutritivo (macarrão parafuso, mix de legumes e carne em cubos c/ molho de tomate)	Quibe assado + Purê de batata+ Fruta	Bolo Simples + Leite gelado + Fruta	Sopa de Feijão c/ macarrão parafuso e carne em cubos (enriquecida c/ab. brasileira) + Fruta	Pão c/ carne moída enriquecido com 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
<b>Café da manhã</b>	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAIZENA + LEITE	BISCOITO DE ÁGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAIZENA + LEITE	LEITE + FRUTA
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz Amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido com 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
<b>Café da manhã</b>	BISCOITO MAIZENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAIZENA + LEITE	PÃO C/ MARGARINA + LEITE	LEITE + FRUTA
<b>Almoço</b>	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 c/ de tomate e Farinha de mandioca SALADA: Couve	Arroz, Feijão, Strogonoff de carne (isca) SALADA: Alface e tomate

<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão Nutritivo (macarrão parafuso, mix de legumes e carne moída)	Bolo Simples + Leite gelado	Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, abobrinha em cubos e cenoura)	Arroz Doce + Fruta	Torta de Frango (enriquecida c/ espinafre, cenoura e cheiro verde) + Polpa de fruta + Fruta
<b>5ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 29/04/2024</b>	<b>Terça-Feira - 30/04/2024</b>	<b>Quarta feira - 01/05/2024</b>	<b>Quinta - feira (02/05)</b>	<b>Sexta - feira (03/05)</b>
<b>Café da manhã</b>	BISCOITO MAIZENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	<b>FERIADO</b>	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	FRUTA + LEITE
<b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Carne de panela c/ batata e cheiro verde SALADA: Couve flor	Arroz, Feijão, Carne moída c/ brócolis 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: Cenoura
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz Amarelinho (arroz, ovos mexidos, cheiro verde e cenoura)	Polenta c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura)		Arroz Colorido (arroz, carne desfiada, abrobrinha e cenoura) + Fruta	Cuscuz de frango (farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheior verde e ovos cozidos) + Fruta

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 70% VD)**

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1201,5kcal	137,5g	56g	36g

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

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

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

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

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

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

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (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 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