



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) - NOVEMBRO/2024 - ALÉRGICOS A GLÚTEN

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Manhã Integral					LEITE + FRUTA
Almoço					ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BERINJELA SALADA: PEPINO E TOMATE
Tarde Parcial/Int.					SOPA DE MANDIOCA (s/ macarrão) C/ CARNE EM CUBOS DESFIADA, ENRIQUECIDA C/ AB. CABOTIAN + 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
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	VITAMINA DE BANANA
Almoço	Arroz, feijão, carne em isca com batata SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)	Arroz, feijão, carne em ISCA com tomate SALADA: Couve flor	Arroz, Feijão, Estrogonoff de isca de carne SALADA: Alface	Arroz, feijão, carne moída c/ batata doce SALADA: Almeirão	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa no molho de tomate c/ batata SALADA: Brócolis
Tarde Parcial/Int.	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/TOMATE + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE C/ POLPA DE FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	ARROZ DOCE + FRUTA	PURÊ DE BATATAS/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + POLPA DE FRUTA + 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
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FERIADO
Almoço	Arroz, feijão, carne moída refogada com chuchu SALADA: Mandioca	Arroz, feijão, carne em isca c/ batata SALADA: beterraba	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate + farofa de cebola (farinha de mandioca c/ cebola) SALADA: Acelga	Arroz, feijão, isca de carne acebolada SALADA: tomate + chuchu	
Tarde Parcial/Int.	ARROZ COLORIDO (arroz, carne moída e ab. paulista)	OMELETE DE FORNO (ovos, tomate, espinafre, cebola)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE +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
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FERIADO	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Almoço	Arroz, feijão, Carne em isca c/ tomate SALADA: ab. Cabotian	Arroz, feijão, carne moída c/ couve flor e tomate SALADA: Batata ao vinagrete		Arroz, feijão, carne moída c/ batata doce SALADA: Berinjela	Arroz, feijão, carne em isca c/ abobora cabotian SALADA: couve-flor

Tarde Parcial/Int.	PURÊ DE BATATAS/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate)	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)		BOLO DE ARROZ + LEITE C/ POLPA DE FRUTA + FRUTA	Galinhada (arroz, filé de frango e tomate) + SUCO DE 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
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Almoço	Arroz, feijão, Carne em isca acebolada SALADA: Berinjela	Arroz, feijão, Tiras de Filé de frango refogado c/ abobrinha brasileira SALADA: tomate	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca SALADA: Alface e tomate	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa de frango ao molho c/ batata SALADA: Pepino	Arroz, feijão, carne moída c/batata inglesa SALADA: Berinjela e tomate
Tarde Parcial/Int.	POLENTA (fubá s/ glúten) (COM MOLHO DE CARNE EM ISCA (enriquecida c/ tomate)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e ab.brasielira)	ARROZ AMARELINHO(Arroz,ovos mexidos picadinhos, cenoura)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO DE ARROZ + POLPA DE FRUTA + FRUTA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 6 - 10 anos (1150 KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1173 kcal	172 g	48 g	25 g

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1125 kcal	134 g	38 g	37,5 g

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1171 kcal	139 g	68 g	29 g

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1251 kcal	135 g	45 g	46 g

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1265 kcal	165 g	58 g	31 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.**

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista

CRN3: 54.116

Coordenadoria de Alimentação Escolar