



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 LEITE**

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Manhã Integral					LEITE ESPECIAL + FRUTA
Almoço					ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BERINJELA SALADA: PEPINO E TOMATE
Tarde Parcial/Int.					SOPA DE MANDIOCA C/ MACARRÃO AVE MARIA E 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	BISCOITO DE POLVILHO + LEITE ESPECIAL	BISCOITO DE POLVILHO + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS + FRUTA	VITAMINA DE BANANA (leite especial)
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, isca de carne c/ legumes 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.	MACARRÃO A BOLONHESA (molho tomate/ tomate/ carne moída)	BOLO SIMPLES (s/ leite) + LEITE ESPECIAL C/ POLPA DE FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	ARROZ DOCE (leite especila) + FRUTA	TORTA DE CARNE (s/ leite) (carne moída, 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	BISCOITO DE POLVILHO + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	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.	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab. paulista)	OMELETE DE FORNO (ovos, tomate, espinafre, cebola)	PURÊ DE BATATA (s/leite) C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES (s/ leite) + LEITE ESPECIAL + 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 ESPECIAL	BISCOITO DE POLVILHO + LEITE ESPECIAL	FERIADO	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL
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

<b>Tarde Parcial/Int.</b>	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA (molho tomate/ tomate/ carne moída)	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)		BOLO SIMPLES (s/ leite) + LEITE ESPECIAL C/ POLPA DE FRUTA + FRUTA	TORTA DE FRANGO (s/ leite) (filé) enriquecida c/ tomate + SUCO DE POLPA + FRUTA
<b>5ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 25/11/2024</b>	<b>Terça-Feira - 26/11/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 27/11/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 28/11/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 29/11/2024</b>
<b>Manhã Integral</b>	BISCOITO DE POLVILHO + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	BISCOITO DE POLVILHO + LEITE ESPECIAL	LEITE ESPECIAL + FRUTA
<b>Almoço</b>	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
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	POLENTA COM MOLHO DE CARNE EM ISCA (enriquecida c/ tomate)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab.brasielira)	ARROZ AMARELINHO(Arroz,ovos mexidos picadinhos, cenoura )	PURÊ DE BATATA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES (s/ leite) + POLPA DE FRUTA + FRUTA

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

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
1173 kcal	172 g	48 g	25 g

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

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
1125 kcal	134 g	38 g	37,5 g

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

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
1171 kcal	139 g	68 g	29 g

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

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
1251 kcal	135 g	45 g	46 g

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

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
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