



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) - MARÇO/2023

1ª SEMANA			Quarta-feira - 01/03/2023	Quinta-Feira - 02/03/2023	Sexta-Feira - 03/03/2023
lanche			BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	LEITE + FRUTA
Almoço			Arroz, Feijão/ omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde SALADA:Acelga	Arroz, Feijão,Peixe com molho de tomate e cenoura forno	Arroz, feijão, carne cubos c/ abobrinha refogada
lanche			GALINHADA(ARROZ,FRANGO CUBOS, TOMATE E CHEIRO VERDE)+ FRUTA	SOPA DE MACARRÃO, C/CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA /FRUTA	BOLO SIMPLES + LEITE +FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 06/03/2023	Terça-Feira - 07/03/2023	Quarta-Feira - 08/03/2022	Quinta-Feira - 09/03/2023	Sexta-Feira - 10/03/2022
lanche	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	BISCOITO DE MAISENA + LEITE	PÃO C/ MARGARINA+ LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	BOLO DE FUBA + LEITE
Almoço	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ abobrinha refogada	Arroz, Feijão,carne moída c/ cenoura refogada SALADA: Batata doce	Arroz, Feijão,sobrecoxa assada c/ batata SALADA:Alface e tomate	Arroz, Feijão, Carne moída c/ cenoura e brocolis refogado SALADA:	Arroz,Feijão,isca carne acebolada c/ tomate e cheiro verde SALADA: Espinafre
lanche	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Arroz carreteiro(arroz,carne desfiada molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)	Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta	Mingal de Chocolate +fruta	Pão c/ carne moída enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 13/03/2023	Terça-Feira - 14/03/2023	Quarta-Feira - 15/03/2023	Quinta-Feira - 16/03/2023	Sexta-Feira - 17/03/2023
lanche	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	LEITE + FRUTA	PÃO C/ MARGARINA+ LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída c/Ab. paulista refogado SALADA: beterraba	Arroz, Feijão,Carne em cubos c/ mandioca refogada SALADA: berinjela	Arroz, Feijão,(Estrogonoff) filé de frango SALADA:Acelga e tomate	Arroz, Feijão, carne moída c/ tomate e cheiro verde SALADA: Espinafre	Arroz, feijão,carne em cubos+ farofa de milho SALADA:Berinjela
lanche	Arroz amarelinho(Arroz,ovos mexidos picadinho,cheiro verde e cenoura)+ Fruta	MACARRÃO NUTRITIVO (Macarrão,couve picadinha,cenoura,carne em cubos c/ molho de tomate)	Sopa de feijão c/ macarrão,legumes e carne moída + fruta	Galinhada(arroz,frango,tomate e cheiro verde) +fruta	Bolo simples + leite + fruta
4ª SEMANA	Segunda-Feira - 20/03/2023	Terça-Feira - 21/03/2023	Quarta-Feira - 22/03/2023	Quinta-Feira - 23/03/2023	Sexta-Feira - 24/03/2023
lanche	BISCOITO DE MAISENA + LEITE	BOLO SIMPLES + LEITE	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	PÃO C/ MARGARINA + LEITE	LEITE + FRUTA
Almoço	Arroz, Feijão,Carne desfiada mandioca refogada SALADA: Pepino	Arroz, Feijão, carne moída c/ brocolis refogado SALADA: Alface	Arroz, Feijão preto,carne suína na pressão,farofa de cebola SALADA:Couve e tomate	Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada c/ Batata SALADA: chicória	Arroz,feijão,carne cubos c/ tomate e cheiro verde refogado SALADA:Cenoura

lanche	Sopa de macarrão c/ carne cubos,ab. Paulista refogada + fruta	Macarronada c/ carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha	Arroz colorido(arroz,carne moída molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)+ fruta	Sopa de feijão c/ macarrão,legumes e carne moída + fruta	Torta de frango enriquecida c/ espinafre,cenoura e cheiro verde)+fruta
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 27/03/2023	Terça-Feira - 28/03/2022	Quarta-feira - 29/03/2023	Quinta-Feira - 30/03/2023	Sexta-Feira - 31/03/2023
lanche	BISCOITO DE MAISENA + LEITE	PÃO C/ MARGARINA + LEITE	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	LEITE + FRUTA
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída c/ batata refogada SALADA:Berinjela	Arroz, Feijão, carne cubos c/ couve flor refogada refogada SALADA: Pepino	Arroz,feijão,Isca de carne acebolada, farofa de lentilha(Farinha de milho) SALADA:Tomate c/ cheiro verde	Arroz,Feijão, Carne em cubos c/ tomate e cheiro verde SALADA: Almeirão	Arroz, Feijão,sobrecoca a assado c/ batata SALADA: Tomate e pepino
lanche	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Quibe assado c/ Purê de Batata	Canja de Frango c/ batata, cenoura e tomate + fruta	Arroz Doce + fruta	Pão c/ carne moída enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.213kcal	193	45	31

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.210kcal	176	51	33

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.305kcal	204	52	29

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.600kcal	190	48	45

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.184kcal	185	46	28

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.**



Renata V. Molon Carvalho Nutricionista CRN3:27.252



Coordenadoria de Alimentação Escolar