



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) - DEZEMBRO/2024**

1ª SEMANA	Segunda-Feira - 02/12/2024	Terça-Feira - 03/12/2024	Quarta-Feira - 04/12/2024	Quinta-Feira - 05/12/2024	Sexta-Feira - 06/12/2024
<b>Café da manhã</b>	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE
<b>Almoço</b>	Arroz ,feijão,carne em isca SALADA: Mandioca cozida	Arroz,feijão,carne moída acebolada SALADA: cenoura (refogada)	Arroz,Feijão, isca de carne SALADA: Tomate	Arroz,feijão,coxa e sobrecoxa no molho c/ batata e cenoura SALADA: Repolho	Arroz,feijão, carne em isca acebolada SALADA: Batata doce
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne em isca, tomate e cenoura)	BOLO SIMPLES +LEITE	PURÊ DE BATATA C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA (enriquecido tomate)	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) + FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 09/12/2024	Terça-Feira - 10/12/2024	Quarta-Feira - 11/12/2024	Quinta-Feira - 12/12/2024	Sexta-Feira - 13/12/2024
<b>Café da manhã</b>	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE	<b>PLANEJAMENTO</b>
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, carne em isca Salada: chuchu	Arroz, feijão, tiras de frango (filé) c/ tomate Ab. Brasileira	Arroz,Feijão, Isca de carne c/ cenoura e batata inglesa	Arroz,feijão, carne moída Refogado: Ab. Cabotian	
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	ARROZ COLORIDO (arroz, cenoura, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	SOPA DE FEIJÃO (feijão, batata, macarrão ave maria, isca de carne e tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, molho tomate de tomate, tomate e carne moída) + FRUTA	

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1315 kcal	183 g	43 g	35 g

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1134 kcal	162 g	48 g	26 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 - Nutricionista  
CRN3: 54.116

Coordenadoria de Alimentação Escolar