



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 - ALÉRGICOS A GLUTÉN

| 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 |
|---------------------------|---|---|---|--|---|
| Manhã Integral | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | OVOS MEXIDOS | FRUTA + LEITE |
| Almoço | Arroz ,feijão,carne em isca c/ 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 |
| Tarde Parcial/Int. | ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne em isca, tomate, cenoura) | BOLO DE ARROZ + LEITE | PURÊ DE BATATA C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA (enriquecido tomate) | ARROZ NUTRITIVO (carne moída, molho de tomate, tomate e cenoura) + 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 |
| Manhã Integral | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | Planejamento |
| Almoço | Arroz, feijão, carne em isca salada: chuchu | Arroz ,feijão,tiras de frango (filé) c/ tomate SALADA: Ab. Brasileira | Arroz,Feijão, Isca de carne c/ cenoura e batata inglesa | Arroz,feijão, carne moída c/ refogado de ab. Cabotian | |
| Tarde Parcial/Int. | ARROZ COLORIDO (Arroz,cenoura, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) | SOPA DE FEIJÃO (s/ macarrão) (feijão, batata, isca de carne e tomate) | GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA | PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO + 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