



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 - ALERGIAS MÚLTIPLAS

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	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
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)	SALADA DE FRUTAS	PURÊ DE BATATA (s/ leite) C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA (enriquecido tomate)	ARROZ NUTRITIVO (carne moída, molho de tomate, tomate e cenoura) + FRUTA	SALADA DE FRUTAS
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	FRUTA	FRUTA	FRUTA	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, macarrão ave maria, isca de carne e tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA (s/ leite) 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