



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 - ALERGIAS MÚLTIPLAS (LEITE, OVO E GLÚTEN)**

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Café da Manhã Integral					FRUTA
Manhã Parcial					SOPA DE MANDIOCA (s/macarrão) C/ CARNE EM CUBOS DESFIADA, ENRIQUECIDA C/ AB. CABOTIAN + FRUTA
Almoço					ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/AB. BRASILEIRA SALADA: PEPINO E TOMATE
Tarde Parcial/Int.					SOPA DE MANDIOCA (s/macarrão) C/ 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
Café da Manhã	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Manhã Parcial	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/TOMATE + FRUTA	SALADA DE FRUTAS	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES, CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA	PURÊ DE BATATAS/MANDIOCA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + POLPA DE FRUTA + FRUTA
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 moida c/ batata doce SALADA: Almeirão	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa no molho de tomate c/ batata SALADA: Brócolis
Tarde Parcial/Int.	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/TOMATE + FRUTA	SALADA DE FRUTAS	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES, CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA	PURÊ DE BATATAS/MANDIOCA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ 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
Café da Manhã	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
Manhã Parcial	ARROZ COLORIDO (arroz, carne moída e ab. paulista)	SOPA DE LEGUMES (BATATA, CHUCHU, TOMATE, CARNE MOÍDA E CHEIRO VERDE)	PURÊ DE BATATA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	SALADA DE FRUTAS	
Almoço	Arroz, feijão, carne moida 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	<b>FERIADO</b>

<b>Tarde Parcial/Int.</b>	ARROZ COLORIDO (arroz, carne moída e ab. paulista)	SOPA DE LEGUMES (BATATA, CHUCHU, TOMATE, CARNE MOÍDA E CHEIRO VERDE)	PURÊ DE BATATA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	SALADA DE FRUTAS	
<b>4ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 18/11/2024</b>	<b>Terça-Feira - 19/11/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 20/11/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 21/11/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 22/11/2024</b>
<b>Café da Manhã</b>	FRUTA	FRUTA	<b>FERIADO</b>	FRUTA	FRUTA
<b>Manhã Parcial</b>	PURÊ DE BATATAS/MANDIOCA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e ab.brasileira)		SALADA DE FRUTAS	Galinhada (arroz, filé de frango e tomate) + SUCO DE POLPA + FRUTA
<b>Almoço</b>	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>	PURÊ DE BATATAS/MANDIOCA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e ab.brasileira)		SALADA DE FRUTAS	Galinhada (arroz, filé de frango e 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>Café da Manhã</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Manhã Parcial</b>	POLENTA (fubá s/ glúten) (COM MOLHO DE CARNE EM ISCA (enriquecida c/ tomate)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES, CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA + fruta	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e ab.brasileira)	PURÊ DE BATATA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	SALADA DE FRUTAS
<b>Almoço</b>	Arroz,feijão, Carne em isca acebolada SALADA: Berinjela	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca SALADA: Tomate	Arroz, feijão, Tiras de Filé de frango refogado c/ abobrinha brasileira SALADA: Alface + tomate	Arroz, Feijão, Peixe com molho de tomate e batata no forno SALADA: Pepino	Arroz, feijão, carne moída c/batata inglesa SALADA: Berinjela e tomate
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	POLENTA (fubá s/ glúten) (COM MOLHO DE CARNE EM ISCA (enriquecida c/ tomate)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES, CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA + fruta	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e ab.brasileira)	PURÊ DE BATATA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	SALADA DE FRUTAS
<b>CARDÁPIO INTEGRAL</b>					
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 6 - 10 anos ( 1150 KCAL 70% VD)</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>		<b>Proteína (g)</b>		<b>Lípido (g)</b>
1173 kcal	172 g		48 g		25 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 6 - 10 anos ( 1150 KCAL 70% VD)</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>		<b>Proteína (g)</b>		<b>Lípido (g)</b>
1125kcal	134 g		38 g		38 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3º SEMANA 6 - 10 anos ( 1150 KCAL 70% VD)</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>		<b>Proteína (g)</b>		<b>Lípido (g)</b>
1171 kcal	139 g		68 g		29 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4º SEMANA 6 - 10 anos ( 1150 KCAL 70% VD)</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>		<b>Proteína (g)</b>		<b>Lípido (g)</b>

1251 kcal	135 g	45 g	46 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 6 - 10 anos ( 1150 KCAL 70% VD)</b>			
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
1265 kcal	165 g	58 g	31 g
<b>CARDÁPIO PARCIAL</b>			
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)</b>			
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
534 kcal	64 g	23 g	14 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)</b>			
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
330 kcal	42 g	22 g	6 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)</b>			
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
391 kcal	51 g	26 g	6 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)</b>			
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
564 kcal	57 g	13 g	23 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)</b>			
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>
355 kcal	47 g	16 g	9 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*

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista  
CRN3: 54.116