



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/PARCIAL (6 A 10 ANOS) - NOVEMBRO/2024**

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Café da Manhã Integral					LEITE + FRUTA
Manhã Parcial					SOPA DE MANDIOCA C/ MACARRÃO AVE MARIA E CARNE EM CUBOS DESFIADA, ENRIQUECIDA C/ AB. CABOTIAN + FRUTA
Almoço					<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BERINJELA</b> <b>SALADA: PEPINO E TOMATE</b>
Tarde Parcial/Int.					SOPA DE MANDIOCA C/ MACARRÃO AVE MARIA E 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 Integral	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	VITAMINA DE BANANA
Manhã Parcial	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne moída)	BOLO SIMPLES + LEITE C/POLPA DE FRUTA	ARROZ NUTRITIVO ( Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	ARROZ DOCE + FRUTA	TORTA DE CARNE (carne moída, tomate)+ POLPA DE FRUTA +FRUTA
Almoço	<b>Arroz,feijão,carne em isca c/ batata</b> <b>SALADA: Vinagrete (tomate + cebola)</b>	<b>Arroz ,feijão, carne em ISCA com</b> <b>tomate SALADA: Couve flor</b>	<b>Arroz,Feijão,Estrogonoff de isca de</b> <b>carne SALADA:Alface</b>	<b>Arroz,feijão, carne moida c/ batata</b> <b>doce SALADA:Almeirão</b>	<b>Arroz,feijão,coxa e sobrecoxa no</b> <b>molho de tomate c/ batata SALADA:</b> <b>Brócolis</b>
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne moída)	BOLO SIMPLES + LEITE C/POLPA DE FRUTA	ARROZ NUTRITIVO ( Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	ARROZ DOCE + FRUTA	TORTA DE CARNE (carne moída, 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 Integral	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE	FRUTA + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE	
Manhã Parcial	MACARRÃO NUTRITIVO ( macarrão parafuso, carne moída, ab.paulista)	OMELETE DE FORNO ( ovos, tomate, espinafre, cebola )	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES + LEITE +FRUTA	

					<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, carne moída refogada com chuchu <b>SALADA: Mandioca</b>	Arroz, feijão carne em isca c/ batata <b>SALADA: beterraba</b>	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate + farofa de cebola (farinha de mandioca c/ cebola) <b>SALADA: Acelga</b>	Arroz, feijão, isca de carne acebolada <b>SALADA: tomate + chuchu</b>	
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	MACARRÃO NUTRITIVO ( macarrão parafuso, carne moída, ab.paulista)	OMELETE DE FORNO ( ovos, tomate, espinafre, cebola )	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES + LEITE +FRUTA	
<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 Integral</b>	FRUTA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	<b>FERIADO</b>	FRUTA + LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE
<b>Manhã Parcial</b>	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA (molho tomate/ tomate/ carne moída)	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)		BOLO SIMPLES + LEITE C/POLPA DE FRUTA + FRUTA	TORTA DE FRANGO (filé) enriquecida c/ tomate + SUCO DE POLPA + FRUTA
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, Carne em isca c/ tomate <b>SALADA: ab. Cabotian</b>	Arroz, feijão, carne moída c/ couve flor e tomate <b>SALADA: Batata ao vinagrete</b>		Arroz, feijão, carne moída c/ batata doce <b>SALADA: Berinjela</b>	Arroz, feijão, carne em isca c/ abobora cabotian <b>SALADA: couve-flor</b>
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA (molho tomate/ tomate/ carne moída)	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)		BOLO SIMPLES + LEITE C/POLPA DE FRUTA + FRUTA	TORTA DE FRANGO (filé) enriquecida c/ 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 Integral</b>	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO DE MAISENA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	BISCOITO DE MAISENA + LEITE	LEITE + FRUTA
<b>Manhã Parcial</b>	POLENTA COM MOLHO DE CARNE EM ISCA (enriquecida c/ tomate)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída e ab. brasileira)	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura )	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES + POLPA DE FRUTA +FRUTA
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, Carne em isca acebolada. <b>SALADA: Berinjela</b>	Arroz, feijão, Tiras de Filé de frango refogado c/ abobrinha brasileira <b>SALADA: Tomate</b>	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca <b>SALADA: Alface + tomate</b>	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa de frango ao molho com batata <b>SALADA: Pepino</b>	Arroz, feijão, carne moída c/batata inglesa <b>SALADA: Berinjela e tomate</b>
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	POLENTA COM MOLHO DE CARNE EM ISCA (enriquecida c/ tomate)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída e ab. brasileira)	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura )	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES + POLPA DE FRUTA +FRUTA
<b>CARDÁPIO INTEGRAL</b>					
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª 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) 2ª 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>Lipídeo (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>Lipídeo (g)</b>
1251 kcal	135 g	45 g	46 g
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5º 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) 1º 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) 2º 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) 3º 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) 4º 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) 5º 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 4º Edição 2011./*Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./*Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos			
<b>* RECOMENDA-SE A DIMINUIÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE SAL E ÓLEO NAS PREPARAÇÕES</b>			
<b>** O cardápio pode sofrer alterações de legumes e verduras pois estes podem variar conforme clima e sazonalidade.</b>			

*Daniela Oliveira*

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista  
CRN3: 54.116