



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) - DEZEMBRO/2024 ALERGIAS MÚTIPLAS

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
Manhã Parcial	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
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, 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
Manhã Parcial	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	
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 abóbora 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	

CARDÁPIO INTEGRAL

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (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)	Lípido (g)
1134 kcal	162 g	48 g	26 g

CARDÁPIO PARCIAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
348 kcal	52 g	19 g	5 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
716 kcal	104 g	20 g	18 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 *Coordenadora de Alimentação Escolar*

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116