



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) - ALERGICO A LEITE - MARÇO/2023

1ª SEMANA			Quarta-feira - 01/03/2023	Quinta-Feira - 02/03/2023	Sexta-Feira - 03/03/2023
Manhã Integral			BISCOITO ROSQUINHA + LEITE DE SOJA	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA + FRUTA
Manhã Parcial			Galinhada(Arroz, frango, tomate e cheiro verde)+ fruta	Sopa de macarrão c/ carne em cubos e ab. Paulista + fruta	Bolo simples + LEITE DE SOJA + fruta
Almoço			Arroz, Feijão/ omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde SALADA:Acelga e tomate	Arroz, Feijão,Peixe com molho de tomate SALADA:Berinjela + Tomate	Arroz, feijão, carne cubos com aborinha SALADA:Acelga
Tarde Parcial/Int.			Galinhada(Arroz, frango, tomate e cheiro verde)+ fruta	Sopa de macarrão c/ carne em cubos e ab. Paulista + fruta	Bolo simples + LEITE DE SOJA + fruta
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 06/03/2023	Terça-Feira - 07/03/2023	Quarta-Feira - 08/03/2022	Quinta-Feira - 09/03/2023	Sexta-Feira - 10/03/2022
Manhã Integral	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE DE SOJA	BISCOITO DE MAISENA + LEITE DE SOJA	PÃO C/ MARGARINA+ LEITE DE SOJA	OVOS MEXIDOS + FRUTA	BOLO (SEM LEITE)DE FUBA + LEITE DE SOJA
Manhã Parcial	Polenta c/ molho de carne moida enriquecido c/ cenoura	Quibe assado c/ Purê de Batata	Arroz carreteiro(arroz,carne desfiada molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)+ fruta	Mingau de Chocolate +fruta	Pão c/ carne moida enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/cenoura refogada SALADA:Chuchu	Arroz, Feijão,carne moida c/ ab.cabotian refogada SALADA: Batata doce	Arroz, Feijão,sobrecoxa assada c/ batata SALADA:Alface e tomate	Arroz, Feijão, Carne moída c/ cenoura e brocolis refogado SALADA:	Arroz,Feijão,isca carne acebolada c/ tomate e cheiro verde SALADA: Espinafre
Tarde Parcial/Int.	Polenta c/ molho de carne moida enriquecido c/ cenoura	Quibe assado c/ Purê de Batata	Arroz carreteiro(arroz,carne desfiada molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)+ fruta	Mingau de Chocolate +fruta	Pão c/ carne moida enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 13/03/2023	Terça-Feira - 14/03/2023	Quarta-Feira - 15/03/2023	Quinta-Feira - 16/03/2023	Sexta-Feira - 17/03/2023
Manhã Integral	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE DE SOJA	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA + FRUTA	PÃO C/ MARGARINA+ LEITE DE SOJA	BISCOITO MAISENA + LEITE DE SOJA
Manhã Parcial	Arroz amarelinho(Arroz,ovos mexidos picadinho,cheiro verde e cenoura)+ fruta	MACARRÃO CHINÊS (Macarrão,brocolis,cenoura,carne em cubos c/ molho de tomate)	Sopa de feijão c/ macarrão,legumes e carne moida + fruta	Galinhada(arroz,frango,tomate e cheiro verde) +fruta	BOLO SIMPLES (SEM LEITE) + LEITE + FRUTA
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moida c/Ab. paulista refogado SALADA: beterraba	Arroz, Feijão,Carne em cubos c/ mandioca refogada SALADA: berinjela	Arroz, Feijão,(Estrogonoff) filé de frango,brocolis refogado SALADA:Acelga e tomate	Arroz, Feijão, carne moida c/ tomate e cheiro verde SALADA: Espinafre	Arroz, feijão,carne em cubos+ farofa de milho SALADA:Repolho
Tarde Parcial/Int.	Arroz amarelinho(Arroz,ovos mexidos picadinho,cheiro verde e cenoura)+ fruta	MACARRÃO CHINÊS (Macarrão,brocolis,cenoura,carne em cubos c/ molho de tomate)	Sopa de feijão c/ macarrão,legumes e carne moida + fruta	Galinhada(arroz,frango,tomate e cheiro verde) +fruta	BOLO SIMPLES (SEM LEITE) + LEITE DE SOJA + FRUTA

4ª SEMANA	Segunda-Feira - 20/03/2023	Terça-Feira - 21/03/2023	Quarta-Feira - 22/03/2023	Quinta-Feira - 23/03/2023	Sexta-Feira - 24/03/2023
Manhã Integral	BISCOITO DE MAISENA + LEITE DE SOJA	BOLO SIMPLES + LEITE DE SOJA	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE DE SOJA	PÃO C/ MARGARINA + LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA + FRUTA
Manhã Parcial	Sopa de macarrão c/ carne cubos,ab. Paulista refogada + fruta	Macarronada c/ carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha +fruta	Arroz colorido(arroz,carne moída molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)+ fruta	Sopa de feijão c/ macarrão,legumes e carne moída + fruta	Torta de frango enriquecida c/ espinafre,cenoura e cheiro verde)+fruta
Almoço	Arroz, Feijão,Carne desfiada mandioca refogada SALADA: Pepino	Arroz, Feijão, carne moída c/ brocolis refogado SALADA: Alface	Arroz, Feijão preto,carne suína na pressão,farofa de cebola SALADA:Couve e tomate	Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada c/ Batata SALADA: chicoria	Arroz,feijão,carne cubos c/ tomate e cheiro verde refogado SALADA:Cenoura
Tarde Parcial/Int.	Sopa de macarrão c/ carne cubos,ab. Paulista refogada + fruta	Macarronada c/ carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha +fruta	Arroz colorido(arroz,carne moída molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)+ fruta	Sopa de feijão c/ macarrão,legumes e carne moída + fruta	Torta de frango enriquecida c/ espinafre,cenoura e cheiro verde)+fruta
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 27/03/2023	Terça-Feira - 28/03/2022	Quarta-feira - 29/03/2023	Quinta-Feira - 30/03/2023	Sexta-Feira - 31/03/2023
Manhã Integral	BISCOITO DE MAISENA + LEITE DE SOJA	PÃO C/ MARGARINA + LEITE DE SOJA	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE DE SOJA	OVOS MEXIDOS + FRUTA	LEITE DE SOJA + FRUTA
Manhã Parcial	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta	Canja de Frango c/ batata, cenoura e tomate	Arroz Doce + fruta	Pão c/ carne moída enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída c/ batata refogada SALADA:Berinjela	Arroz, Feijão, carne cubos c/ couve flor refogada refogada SALADA: Pepino	Arroz,feijão,lisca de carne acebolada, farofa de lentilha(Farina de milho) SALADA:Tomate c/ cheiro verde	Arroz,Feijão, Carne em cubos c/ tomate e cheiro verde SALADA: Almeirão	Arroz, Feijão,sobrecoxa a assado c/ batata SALADA: Tomate e pepino
Tarde Parcial/Int.	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta	Canja de Frango c/ batata, cenoura e tomate	Arroz Doce (LEITE DE SOJA)+ fruta	Pão c/ carne moída enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1133,5		185,5		44,5	
Lípido (g)					
27,5					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1135,5		186,5		41	
Lípido (g)					
25,5					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1133		176		47	
Lípido (g)					
25,5					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
2042		253		90	
Lípido (g)					
73					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
2046,5	255	91	73

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.**

Renata V. Molon Carvalho Nutricionista CRN3:27.252

Coordenadoria de Alimentação Escolar