



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) - MARÇO/2023

1ª SEMANA			Quarta-feira - 01/03/2023	Quinta-Feira - 02/03/2023	Sexta-Feira - 03/03/2023
Manhã Integral			BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	LEITE + FRUTA
Manhã Parcial			GALINHADA(ARROZ,FRANGO CUBOS, TOMATE E CHEIRO VERDE)+ FRUTA	SOPA DE MACARRÃO, C/CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA /FRUTA	BOLO SIMPLES + LEITE +FRUTA
Almoço			Arroz, Feijão/ omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde SALADA:Acelga	Arroz, Feijão,Peixe com molho de tomate e cenoura forno	Arroz, feijão, carne cubos c/ abobrinha refogada
Tarde Parcial/Int.			GALINHADA(ARROZ,FRANGO CUBOS, TOMATE E CHEIRO VERDE)+ FRUTA	SOPA DE MACARRÃO, C/CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA /FRUTA	BOLO SIMPLES + LEITE +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	BISCOITO DE MAISENA + LEITE	PÃO C/ MARGARINA+ LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	BOLO DE FUBA + LEITE
Manhã Parcial	Polenta c/ molho de carne moida enriquecido c/ cenoura + fruta	Arroz carreteiro(arroz,carne desfiada molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)	Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta	Mingal de Chocolate +fruta	Pão c/ carne moida enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ abobrinha refogada	Arroz, Feijão,carne moida c/ cenoura 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 + fruta	Arroz carreteiro(arroz,carne desfiada molhadinha,cenoura em cubinhos,tomate e cheiro verde)	Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta	Mingal 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	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	LEITE + FRUTA	PÃO C/ MARGARINA+ LEITE	BISCOITO MAISENA + LEITE
Manhã Parcial	Arroz amarelinho(Arroz,ovos mexidos picadinho,cheiro verde e cenoura)+ fruta	MACARRÃO NUTRITIVO (Macarrão,couve picadinha,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 + 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 SALADA:Acelga e tomate	Arroz, Feijão, carne moida c/ tomate e cheiro verde SALADA: Espinafre	Arroz, feijão,carne em cubos+ farofa de milho SALADA:Berinjela

Tarde Parcial/Int.	Arroz amarelinho(Arroz,ovos mexidos picadinho,cheiro verde e cenoura)+ fruta	MACARRÃO NUTRITIVO (Macarrão,couve picadinha,cenoura,carne em cubos c/ molho de tomate)	Sopa de feijão c/ macarrão,legumes e carne moída + fruta	Galinhada(arroz,frango,tomate e cheiro verde) +fruta	BOLO SIMPLES + LEITE + 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	BOLO SIMPLES + LEITE	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	PÃO C/ MARGARINA + LEITE	LEITE + 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	PÃO C/ MARGARINA + LEITE	BISCOITO ROSQUINHA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	LEITE + FRUTA
Manhã Parcial	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Quibe assado c/ Purê de Batata	Canja de Frango c/ batata, cenoura e tomate + fruta	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:Alface	Arroz,Feijão, Carne em cubos c/ tomate e cheiro verde SALADA: Almeirão	Arroz, Feijão,sobrecoxa a assado c/ batata SALADA:Pepino c/ tomate
Tarde Parcial/Int.	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Quibe assado c/ Purê de Batata	Canja de Frango c/ batata, cenoura e tomate + fruta	Arroz Doce + 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)	
1.213kcal		193		45	
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1.210kcal		176		51	
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1.305kcal		204		52	
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1.210kcal		176		51	
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
1.210kcal		176		51	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)					

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.652Kcal	190	48	45
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (1150KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.184kcal	185	46	28
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
381kcal	64	14	6,95
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
544kcal	86	21	11
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
541kcal	100	19	7,2
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
608kcal	81	19,85	22
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
612kcal	92	27	16

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