



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Alimentação Escolar
(14) 3413-1220 / 3454-9967
divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

CARDÁPIO - EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) EMEFEI (4 A 10 ANOS) - NOVEMBRO/2024 - ALÉRGICOS A GLÚTEN

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024		
Lanche					ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e tomate) + POLPA DE FRUTA + 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		
Lanche	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate)	BOLO DE ARROZ + LEITE	Arroz, feijão, Estrogonoff de carne (Isca) SALADA: Cenoura e tomate	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída molhadinha, tomate e couve-flor) + FRUTA	OMELETE DE FORNO (ovos, tomate, cebola, espinafre) + 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		
Lanche	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e ab. paulista)	ARROZ DOCE + FRUTA	Arroz, feijão, carne em isca com mandioca + farofa de cebola (farinha de mandioca c/ cebola) SALADA: Acelga + tomate	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa, tomate, cenoura) + FRUTA	FERIADO		
4ª SEMANA	Segunda-Feira - 18/11/2024	Terça-Feira - 19/11/2024	Quarta-Feira - 20/11/2024	Quinta-Feira - 21/11/2024	Sexta-Feira - 22/11/2024		
Lanche	ARROZ COLORIDO (arroz, carne moída e ab. brasileira)	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca SALADA: Brócolis	FERIADO	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + FRUTA	GALINHADA (arroz, filé de frango e tomate) + SUCO DE POLPA + FRUTA		
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 25/11/2024	Terça-Feira - 26/11/2024	Quarta-Feira - 27/11/2024	Quinta-Feira - 28/11/2024	Sexta-Feira - 29/11/2024		
Lanche	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos, cenoura)	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate)	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango ao molho c/ batata e tomate SALADA: Repolho	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + FRUTA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)							
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
534 kcal		64 g		23 g		14 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)							
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lípido (g)	

330 kcal	42 g	22 g	6 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3º SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
391 kcal	51 g	26 g	6 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4º SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
564 kcal	57 g	13 g	23 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5º SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
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 - Nutricionista
CRN3: 54.116

Coordenadoria de Alimentação Escolar