



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 LEITE

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Lanche					TORTA DE CARNE (s/ leite) (carne moída, 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	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate)	BOLO DE BANANA (s/ leite) + LEITE ESPECIAL	Arroz, feijão, carne (Isca) c/ legumes 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	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab. paulista)	ARROZ DOCE (leite especial) + 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	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab. brasileira)	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca SALADA: Brócolis	FERIADO	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + FRUTA	TORTA DE FRANGO (s/ leite) (filé enriquecida/ 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)	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate)	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango ao molho c/ batata e tomate SALADA: Repolho	BOLO SIMPLES (s/ leite)+ LEITE ESPECIAL+ FRUTA	PURÊ DE BATATA (s/ leite) 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)		Lipídeo (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)		Lipídeo (g)

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

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116

Coordenadoria de Alimentação Escolar