



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) - DEZEMBRO/2024 - ALÉRGICOS A GLUTÉN

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		
Lanche	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne em isca, tomate, cenoura)	BOLO DE ARROZ + LEITE ESPECIAL	Arroz,Feijão, isca de carne acebolada SALADA: Alface + tomate	GALINHADA (arroz,coxa e sobrecoxa, tomate, cenoura) +FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA (carne moída, molho de tomate, tomate e cenoura) + FRUTA		
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		
Lanche	ARROZ Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha, tomate, cenoura)	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	Arroz ,feijão,tiras de frango (filé) c/ tomate SALADA: Cabotian + FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTA	PLANEJAMENTO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)							
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lipídeo (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)		Lipídeo (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.							

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116