



**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 OVO**

| 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 SIMPLES (s/ ovo) + LEITE  | Arroz, Feijão, isca de carne<br>acebolada<br>SALADA: Alface + tomate      | GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa, tomate, cenoura) +FRUTA | MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate) + 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) | MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, 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