



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) E EJA - NOVEMBRO/2024

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Lanche (DIURNO)					TORTA DE CARNE (carne moída c/ tomate) + POLPA DE FRUTA +FRUTA
Lanche (NOTURNO)					TORTA DE CARNE (carne moída c/ 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 (DIURNO)	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	BOLO DE BANANA+ 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 e espinafre) + Polpa de fruta + FRUTA
Lanche (NOTURNO)	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	BOLO DE BANANA+ 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 e 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 (DIURNO)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, 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 e cenoura) + FRUTA	FERIADO
Lanche (NOTURNO)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, 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 e 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 (DIURNO)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída e ab. brasileira)	Arroz, Feijão, Carne moída c/ mandioca SALADA: Brócolis	FERIADO	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + FRUTA	TORTA DE FRANGO (filé) enriquecida c/ tomate + SUCO DE POLPA + FRUTA

Lanche (NOTURNO)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída e ab.brasileira)	Arroz, Feijão, Carne moída c/ mandioca SALADA: Brócolis	FERIADO	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + FRUTA	TORTA DE FRANGO (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 (DIURNO)	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)	MACARRÃO À BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz, Feijão, coxa e sobrecoxa de frango ao molho c/ batata, tomate SALADA: Repolho	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + FRUTA
Lanche (NOTURNO)	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)	MACARRÃO À BOLONHESA (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz, Feijão, coxa e sobrecoxa de frango ao molho c/ batata, tomate SALADA: Repolho	BOLO SIMPLES + 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)	
534 kcal		64 g		23 g	
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Lípido (g)	
330 kcal		42 g		6 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
391 kcal		51 g		26 g	
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Lípido (g)	
564 kcal		57 g		23 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
355 kcal		47 g		16 g	
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Lípido (g)	
355 kcal		47 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

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116