



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 EJA -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
<b>Lanche (DIURNO)</b>	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne em isca, tomate, cenoura)	BOLO SIMPLES (s/ ovo) + LEITE	Arroz,Feijão, isca de carne acebolada SALADA: Alface + tomate	GALINHADA (arroz,coxa e sobrecoxa, tomate, cenoura) +FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso,carne moída, molho de tomate, tomate) + FRUTA
<b>Lanche (NOTURNO)</b>	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne em isca, tomate, cenoura)	BOLO SIMPLES (s/ ovo) + LEITE	Arroz,Feijão, isca de carne acebolada 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
<b>Lanche (DIURNO)</b>	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
<b>Lanche (NOTURNO)</b>	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	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)	Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lípídeo (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)		Lípídeo (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					
<b>* RECOMENDA-SE A DIMINUIÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE SAL E ÓLEO NAS PREPARAÇÕES</b>					
<b>** O cardápio pode sofrer alterações de legumes e verduras pois estes podem variar conforme clima e sazonalidade.</b>					

*Daniela Oliveira*

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista  
CRN3: 54.116