



**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) - ALERGICO A LEITE - MARÇO/2023**

| 1ª SEMANA |  |  | Quarta-feira - 01/03/2023   | Quinta-Feira - 02/03/2023  | Sexta-Feira - 03/03/2023   |
|-----------|--|--|---|--|--|
| Lanche    |  |  | Arroz, Feijão/ omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde<br>SALADA:Acelga e tomate                           | Sopa de macarrão c/ carne em cubos e ab. Paulista + fruta                    | Bolo simples + POLPA FRUTA + fruta   |
| 2ª SEMANA | Segunda-Feira - 06/03/2023   | Terça-Feira - 07/03/2023   | Quarta-Feira - 08/03/2022   | Quinta-Feira - 09/03/2023  | Sexta-Feira - 10/03/2022   |
| Lanche    | Polenta c/ molho de carne moida enriquecido c/ cenoura                         | Sopa de feijão c/ macarrão, legumes e carne moida + fruta  | Arroz, Feijão, sobrecoca assada c/ batata<br>SALADA:Alface e tomate   | Macarronada c/ carne moida e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha +fruta | Pão c/ carne moida enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta  |
| 3ª SEMANA | Segunda-Feira - 13/03/2023   | Terça-Feira - 14/03/2023   | Quarta-Feira - 15/03/2023   | Quinta-Feira - 16/03/2023  | Sexta-Feira - 17/03/2023   |
| Lanche    | Arroz amarelinho( Arroz,ovos mexidos picadinho, cheiro verde e cenoura)+ fruta | MACARRÃO CHINÊS (Macarrão, brocolis, cenoura, carne em cubos c/ molho de tomate)                 | Arroz, Feijão, (Estrogonoff) filé de frango, brocolis refogado<br>SALADA:Acelga e tomate                      | Galinhada(arroz, frango, tomate e cheiro verde) +fruta                       | Arroz carreteiro(arroz, carne desfiada molhadinha, cenoura em cubinhos, tomate e cheiro verde )+ fruta |
| 4ª SEMANA | Segunda-Feira - 20/03/2023   | Terça-Feira - 21/03/2023   | Quarta-Feira - 22/03/2023   | Quinta-Feira - 23/03/2023  | Sexta-Feira - 24/03/2023   |
| Lanche    | Macarronada c/ carne moida e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha +fruta   | Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta   | Arroz, Feijão preto, carne suína na pressão, farofa de cebola<br>SALADA:Couve e tomate                        | Tapioca com carne moida/Polpa de Fruta                                       | Torta de frango enriquecida c/ espinafre, cenoura e cheiro verde)+fruta                                |
| 5ª SEMANA | Segunda-Feira - 27/03/2023   | Terça-Feira - 28/03/2022   | Quarta-Feira - 29/03/2023   | Quinta-Feira - 30/03/2023  | Sexta-Feira - 31/03/2023   |
| Lanche    | Canja de Frango c/ batata, cenoura e tomate                                    | Arroz colorido(arroz, carne moida molhadinha, cenoura em cubinhos, tomate e cheiro verde)+ fruta | Arroz, feijão, Isca de carne acebolada, farofa de lentilha(Farinha de milho)<br>SALADA:Tomate c/ cheiro verde | Arroz Doce (LEITE SEM LACTOSE) + fruta                                       | Pão c/ carne moida enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta  |

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|----------------|--------------|------------|
| 2481           | 299,5          | 110,5        | 96,5       |

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|----------------|--------------|------------|
| 2046           | 255            | 90           | 73,5       |

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|----------------|--------------|------------|
| 1615,5         | 233            | 71,5         | 49,5       |

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|----------------|--------------|------------|
| 2042           | 253            | 90           | 73         |

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|----------------|--------------|------------|
| 2046,5         | 255            | 91           | 73         |

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.**