



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 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 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 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 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) 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.**