



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) - ALÉRGICO A GLÚTEN - 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 SEM GLÚTEN c/ carne em cubos e ab. Paulista + fruta	BOLO SEM GLÚTEN (FÉCULA DE MANDIOCA) + leite + 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 (MACARRÃO SEM GLÚTEN), legumes e carne moida + fruta	Arroz, Feijão, sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Alface e tomate	Macarronada (MACARRÃO SEM GLÚTEN) 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 (MACARRÃO SEM GLÚTEN), brócolis, cenoura, carne em cubos c/ molho de tomate)	Arroz, Feijão, (Estrogonoff) filé de frango, brócolis 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 (MACARRÃO SEM GLÚTEN) c/ carne moida e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha	Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta	Arroz, Feijão preto, carne suína na pressão, farofa de cebola SALADA: Couve e tomate	Mingau de Chocolate + fruta	BOLO SEM GLÚTEN (FÉCULA DE MANDIOCA) + leite + 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 + 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.**