



**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 OVOS - MARÇO/2023**

1ª SEMANA			Quarta-feira - 01/03/2023	Quinta-Feira - 02/03/2023	Sexta-Feira - 03/03/2023
Lanche			Arroz, Feijão/ frango com cenoura e cheiro verde SALADA:Acelga e tomate	Sopa de macarrão SEM OVOS c/ carne em cubos e ab. Paulista + fruta	Bolo simples SEM OVOS + 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 moída enriquecido c/ cenoura	Sopa de feijão c/ macarrão, legumes e carne moída + fruta	Arroz, Feijão, sobrecoxa assada c/ batata SALADA:Alface e tomate	Macarronada SEM OVOS c/ carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha +fruta	Pão c/ carne moída 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 TEMPERADO( Arroz, CARNE MOIDA ,cheiro verde e cenoura)+ fruta	MACARRÃO CHINÊS (Macarrão SEM OVOS, 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 SEM OVOS c/ carne moída 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	Mingau de Chocolate +fruta	Tapioca com carne moída+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 moída molhadinha, cenoura em cubinhos, tomate e cheiro verde)+ fruta	Arroz, feijão, lsa de carne acebolada, farofa de lentilha(Farinha de milho) SALADA:Tomate c/ cheiro verde	Arroz Doce + fruta	Pão c/ carne moída 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)
1270,5	204,5	46	30

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1239	196,5	48	28

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1250	166,5	47	40,5

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1189	182	46,5	29,5

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1210	187	47,5	30

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.**