



**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) - ABRIL/2024 - ALÉRGICOS GLÚTEN**

1ª SEMANA	Segunda-Feira 01/04/2024	Terça-Feira - 02/04/2024	Quarta-feira - 03/04/2024	Quinta-Feira - 04/04/2024	Sexta-Feira - 05/04/2024
Lanche	Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos e cheiro verde)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída enriquecido c/ ab. Brasileira	Arroz, Feijão, Carne suína na pressão, Farofa de cebola SALADA: mandioca + fruta	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 08/04/2024	Terça-Feira - 09/04/2024	Quarta-Feira - 10/04/2024	Quinta-Feira - 11/04/2024	Sexta-Feira - 12/04/2024
Lanche	SOPA DE FEIJÃO COM BATATA, C/CARNE EM CUBOS (enriquecido c/abobrinha brasileira) + Fruta	Bolo de fubá S/ GLÚTEN + Leite gelado	Arroz, feijão, Peixe c/molho de tomate no forno c/cenoura e cheiro verde Salada: Almeirão	Polenta (fubá s/ glúten) c/ frango em molho (coxa e sobrecoxa) enriquecido c/ cenoura + Fruta	Crepioca (polvilho e ovo) c/ carne moída enriquecido com tomate e cheiro verde + Polpa de fruta
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 15/04/2024	Terça-Feira - 16/04/2024	Quarta-feira - 17/04/2024	Quinta-Feira - 18/04/2024	Sexta-Feira - 19/04/2024
Lanche	Arroz Amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída enriquecido c/ abobrinha	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada: Acelga	Crepioca (ovo e polvilho) + leite gelado + Fruta	Carne moída + Purê de batata + Fruta
4ª SEMANA	Segunda-Feira - 22/04/2024	Terça-Feira - 23/04/2024	Quarta-Feira - 24/04/2024	Quinta-Feira - 25/04/2024	Sexta-Feira - 26/04/2024
Lanche	ARROZ NUTRITIVO (macarrão parafuso, mix de legumes e carne moída)	ARROZ DOCE + FRUTA	Arroz, Feijão/ carne cubos c/mandioca e cheiro verde Salada: Repolho e tomate	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura e cheiro verde) + Fruta	Crepioca (polvilho e ovo) c/ carne moída enriquecido com tomate e cheiro verde + Polpa de fruta
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 29/04/2024	Terça-Feira - 30/04/2024	Quarta - feira 01/05/2024	Quinta - feira (02/05)	Sexta - feira (03/05)
Lanche	Arroz Amarelinho (Arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)	Bolo de fubá S/ GLÚTEN + Leite gelado	<b>FERIADO</b>	Polenta S/ GLÚTEN c/ carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Arroz, Feijão, isca de carne c/ lascas de tomate SALADA: Couve flor

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
659,5kcal	83,5g	29g	16g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
347kcal	13,5g	43,5g	10g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
662kcal	108g	19,5g	12,5g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
361kcal	7,5g	49g	11,5g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)			
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
639kcal	104,5g	23g	10g
Fonte: *TACO 4ª Edição 2011./ *Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./ *Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos			
FONTE: Energia Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). 2004; FONTE: Carboidrato, Proteína e Lipídeo - Organização Mundial de Saúde (OMS)2004 e 2007. Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do valor Energético Total da Dieta (VET).			
<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. Frutas da época serão comunicadas semanalmente, com o tipo e quantidade **</b>			



Renata V. Molon Carvalho  
Nutricionista  
CRN3:27.252



Coordenadoria de Alimentação Escolar