



**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**

| 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  |
|--|---|---|---|--|---|
| <b>Lanche</b>  | Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos e cheiro verde)              | Macarrão á bolonhesa c/ carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. Brasileira | Arroz, Feijão, Carne suína na pressão, Farofa de cebola<br>SALADA: mandioca + fruta       | <b>FERIADO</b>   | <b>PONTO FACULTATIVO</b>  |
| <b>2ª SEMANA</b>   | <b>Segunda-Feira - 08/04/2024</b>   | <b>Terça-Feira - 09/04/2024</b>   | <b>Quarta-Feira - 10/04/2024</b>  | <b>Quinta-Feira - 11/04/2024</b>   | <b>Sexta-Feira - 12/04/2024</b>   |
| <b>Lanche</b>  | SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, C/CARNE EM CUBOS (enriquecido c/abobrinha brasileira) +fruta | Bolo simples + leite gelado   | Arroz, feijão, Peixe c/molho de tomate no forno c/cenoura e cheiro verde Salada: Almeirão | Polenta c/ frango em molho (coxa e sobrecoxa) enriquecido c/ cenoura + Fruta | Pão c/ carne moída enriquecido com tomate e cheiro verde + Polpa de fruta |
| <b>3ª SEMANA</b>   | <b>Segunda-Feira - 15/04/2024</b>   | <b>Terça-Feira - 16/04/2024</b>   | <b>Quarta-feira - 17/04/2024</b>  | <b>Quinta-Feira - 18/04/2024</b>   | <b>Sexta-Feira - 19/04/2024</b>   |
| <b>Lanche</b>  | Arroz Amarelinho (arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)                 | Macarrão á bolonhesa c/ carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha      | Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa assada com batata<br>Salada: Acelga                       | Pão c/ margarina + leite gelado + Fruta                                      | Quibe assado + Purê de batata+ fruta                                      |
| <b>4ª SEMANA</b>   | <b>Segunda-Feira - 22/04/2024</b>   | <b>Terça-Feira - 23/04/2024</b>   | <b>Quarta-Feira - 24/04/2024</b>  | <b>Quinta-Feira - 25/04/2024</b>   | <b>Sexta-Feira - 26/04/2024</b>   |
| <b>Lanche</b>  | MACARRÃO 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          | Pão c/ carne moída enriquecido com tomate e cheiro verde + Polpa de fruta |
| <b>5ª SEMANA</b>   | <b>Segunda-Feira - 29/04/2024</b>   | <b>Terça-Feira - 30/04/2024</b>   | <b>Quarta - feira 01/05/2024</b>  | <b>Quinta - feira (02/05)</b>  | <b>Sexta - feira (03/05)</b>  |
| <b>Lanche</b>  | Arroz Amarelinho (Arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)                 | Bolo Simples + leite gelado   | <b>FERIADO</b>  | Polenta c/ carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta                        | Arroz, Feijão, isca de carne c/ lascas de tomate SALADA: Couve flor       |
| <b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)</b> |   |   |   |  |   |
| <b>Energia (kcal)</b>  | <b>Carboidrato(g)</b>   |   | <b>Proteína (g)</b>   |  | <b>Lípídeo (g)</b>  |
| 659,5kcal  | 83,5g   |   | 29g   |  | 16g   |

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2º 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) 3º 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) 4º 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) 5º 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 Lipídio - 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