



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Alimentação
Escolar
(14) 3413-1220 / 3454-9967
divisaodealimentacao@marilia.sp.go
v.br

CARDÁPIO - EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) EMEFEI (4 A 10 ANOS) - MARÇO/2023

1ª SEMANA			Quarta-feira - 01/03/2023	Quinta-Feira - 02/03/2023	Sexta-Feira - 03/03/2023
Lanche			Arroz, Feijão, Peixe com molho de tomate e cenoura forno	Sopa de macarrão c/ carne em cubos e ab. Paulista + fruta	Bolo simples + 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, legumes e carne moida	Arroz, Feijão, sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Alface e tomate + fruta	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)	MACARRÃO NUTRITIVO (Macarrão, couve picadinho, cenoura, carne em cubos c/ molho de tomate)	Arroz, Feijão, (Estrogonoff) filé de frango SALADA: Acelga e tomate	Galinhada (arroz, frango, tomate e cheiro verde) + fruta	Arroz carreiro (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	Quibe assado c/ Purê de Batata	Arroz, Feijão preto, carne suína na pressão, farofa de cebola SALADA: Couve e tomate	Mingal de Chocolate + 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)	Arroz, feijão, Isca de carne acebolada, farofa de lentilha (Farinha de milho) SALADA: Tomate c/ cheiro verde + fruta	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)
381kcal	64	14	7

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

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
544kcal	86	21	11

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

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
541kcal	100	19	7,2

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

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
608kcal	81	20	22

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

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
612kcal	92	27	16

Fonte: *TACO 4ª Edição 2011./ *Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011./ *Rotulos dos produtos e ficha técnica 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.**

Renata V. Molon Carvalho
Nutricionista
CRN3:27.252

Coordenadoria de Alimentação Escolar