



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	
Lanche /Diurno	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 SALADA: mandioca + fruta	FERIADO	Quibe assado + Purê de batata+ fruta	
Lanche / Noturno (EJA)	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 SALADA: mandioca + fruta	FERIADO	Quibe assado + Purê de batata+ fruta	CARDÁPIO EJA EMEF OLIMPIO CRUZ/ EMEF ANTONIO RIBEIRO
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 /Diurno	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	
Lanche/ Noturno (EJA)	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	
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/ Diurno	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 Salada: Acelga	Pão c/ margarina + leite gelado + Fruta	Quibe assado + Purê de batata+ fruta	
Lanche/ Noturno (EJA)	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 Salada: Acelga	Pão c/ margarina + leite gelado + Fruta	Quibe assado + 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/ Diurno	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, frango, cenoura e cheiro verde) + Fruta	Pão c/ carne moída enriquecido com tomate e cheiro verde + Polpa de fruta	

Lanche/ Noturno (EJA)	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, frango, cenoura e cheiro verde) + Fruta	Pão 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/ Diurno	Arroz Amarelinho (Arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)	Bolo Simples + leite gelado	FERIADO	Polenta c/ carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Arroz, Feijão, isca de carne c/ lascas de tomate SALADA: Couve flor
Lanche/ Noturno (EJA)	Arroz Amarelinho (Arroz, ovos mexidos picadinhos, cheiro verde e cenoura)	Bolo Simples + leite gelado	FERIADO	Polenta 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)	
659,5kcal		83,5g		29g	
Lipídeo (g)					
16g					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
347g		13,5g		43,5g	
Lipídeo (g)					
10g					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
662kcal		108g		19,5g	
Lipídeo (g)					
12,5g					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
361kcal		7,5g		49g	
Lipídeo (g)					
11,5g					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (329KCAL 20% VD)					
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	
639kcal		104,5g		23g	
Lipídeo (g)					
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).					
* 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. Frutas da época serão comunicadas semanalmente, com o tipo e quantidade **					

Renata V. Molon Carvalho

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Nutricionista
CRN3:27.252