



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL ANTONIO G.EGEA (6 A 10 ANOS) - MARÇO/2023

1ª SEMANA		Quarta-feira - 01/03/2023	Quinta-Feira - 02/03/2023	Sexta-Feira - 03/03/2023		
Almoço		Arroz, Feijão/ omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde SALADA: Acelga	Arroz, Feijão, Peixe com molho de tomate e cenoura forno	Arroz, feijão, carne cubos c/ abobrinha refogada		
lanche tarde		GALINHADA (ARROZ, FRANGO CUBOS, TOMATE E CHEIRO VERDE) + FRUTA	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
Almoço	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ abobrinha refogada	Arroz, Feijão, carne moída c/ cenoura refogada SALADA: Batata doce	Arroz, Feijão, sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Alface e tomate	Arroz, Feijão, Carne moída c/ cenoura e brocolis refogado SALADA:	Arroz, Feijão, isca carne acebolada c/ tomate e cheiro verde SALADA: Espinafre	
lanche tarde	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada molhadinha, cenoura em cubinhos, tomate e cheiro verde)	Quibe assado c/ Purê de Batata + Fruta	Mingal de Chocolate + 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
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída c/ Ab. paulista refogado SALADA: beterraba	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ mandioca refogada SALADA: berinjela	Arroz, Feijão, (Estrogonoff) filé de frango SALADA: Acelga e tomate	Arroz, Feijão, carne moída c/ tomate e cheiro verde SALADA: Espinafre	Arroz, feijão, carne em cubos + farofa de milho SALADA: Berinjela	
lanche tarde	Arroz amarelinho (Arroz, ovos mexidos picadinho, cheiro verde e cenoura) + fruta	MACARRÃO NUTRITIVO (Macarrão, couve picadinha, cenoura, carne em cubos c/ molho de tomate)	Sopa de feijão c/ macarrão, legumes e carne moída + fruta	Galinhada (arroz, frango, tomate e cheiro verde) + fruta	BOLO SIMPLES + LEITE + 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
Almoço	Arroz, Feijão, Carne desfiada mandioca refogada SALADA: Pepino	Arroz, Feijão, carne moída c/ brocolis refogado SALADA: Alface	Arroz, Feijão preto, carne suína na pressão, farofa de cebola SALADA: Couve e tomate	Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada c/ Batata SALADA: chicória	Arroz, feijão, carne cubos c/ tomate e cheiro verde refogado SALADA: Cenoura	
lanche tarde	Sopa de macarrão c/ carne cubos, ab. Paulista refogada + fruta	Macarronada c/ carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abobrinha	Arroz colorido (arroz, carne moída molhadinha, cenoura em cubinhos, tomate e cheiro verde) + fruta	Sopa de feijão c/ macarrão, legumes e carne moída + 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

Almoço	Arroz, Feijão, Carne moida c/ batata refogada SALADA:Berinjela	Arroz, Feijão, carne cubos c/ couve flor refogada refogada SALADA: Pepino	Arroz,feijão,Isca de carne acebolada, farofa de lentilha(Farina de milho) SALADA:Tomate c/ cheiro verde	Arroz,Feijão, Carne em cubos c/ tomate e cheiro verde SALADA: Almeirão	Arroz, Feijão,sobrecoxa a assado c/ batata SALADA: Tomate e pepino
lanche tarde	Polenta c/ molho de carne moida enriquecido c/ cenoura + Fruta	Quibe assado c/ Purê de Batata	Canja de Frango c/ batata, cenoura e tomate + fruta	Arroz Doce + fruta	Pão c/ carne moida enriquecido c/ cenoura + Polpa fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 6- 10 anos (493KCAL 30% VD) ALUNOS ZONA RURAL

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
977Kcal	163	37	22

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 6- 10 anos (493KCAL 30% VD) ALUNOS ZONA RURAL

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
966Kcal	151	42	21

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 6- 10 anos (493KCAL 20% VD) ALUNOS ZONA RURAL

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
999Kcal	162	42	18

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 6- 10 anos (493KCAL 20% VD) ALUNOS ZONA RURAL

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.097Kcal	158	41	35

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 6- 10 anos (493KCAL 20% VD) ALUNOS ZONA RURAL

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
951Kcal	156	37	18

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.**



Renata V. Molon Carvalho

Nutricionista

CRN3:27.252



Coordenadora de Alimentação Escolar