



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEI CLARA LUZ E BRANCA DE NEVE - DEZEMBRO/2024 -ALÉRGICOS A GLUTÉN

1ª SEMANA	Segunda-Feira - 02/12/2024	Terça-Feira - 03/12/2024	Quarta-Feira - 04/12/2024	Quinta-Feira - 05/12/2024	Sexta-Feira - 06/12/2024
Café da manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Café da manhã (maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
lanche da manhã (nível)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída, tomate, cenoura) + FRUTA	CREME DE FUBÁ (s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)+ FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA
Lanche da manhã (maternal)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída, tomate e cenoura)	OVOS MEXIDOS C/ BATATA RUSTICA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE +FRUTA
Almoço	Arroz ,feijão,isca de carne c/tomate SALADA: Mandioca (cozida)	Arroz,feijão,carne moída acebolada SALADA: Tomate	Arroz,Feijão,frango em molho (coxa e sobrecoxa) c/ batata e cenoura SALADA: Repolho +tomate	Arroz,feijão, carne moída com chuchu SALADA: Tomate	Arroz,feijão,carne em isca acebolada SALADA: batata ao vinagrete
			Nível: Filé de Frango		Nível: Carne em isca c/ batata
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
Lanche da tarde(Nível)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída, tomate e cenoura) + FRUTA	CREME DE FUBÁ (s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)+ FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída, tomate e cenoura)	OVOS MEXIDOS C/ BATATA RUSTICA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE +FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 09/12/2024	Terça-Feira - 10/12/2024	Quarta-Feira - 11/12/2024	Quinta-Feira - 12/12/2024	Sexta-Feira - 13/12/2024
Café da manhã (nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	

Café da manhã (maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	PLANEJAMENTO			
lanche da manhã (nível)	SOPA DE LEGUMES (s/macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate) + FRUTA				
Lanche da manhã (Maternal)	SOPA DE LEGUMES (s/macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate) + FRUTA				
ALMOÇO	Arroz ,feijão,carne moída c/ refogado de ab. Cabotian	Arroz,feijão,carne em isca c/ refogado de batata doce	Arroz,Feijão,filé de frango c/ lascas de tomate SALADA: Mandioca	Arroz,feijão,carne moída c/ batata inglesa				
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA				
Lanche da tarde (Nível)	SOPA DE LEGUMES (s/macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate) + FRUTA				
Lanche da tarde(Maternal)	SOPA DE LEGUMES (s/macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate) + FRUTA				
NÍVEL I E II								
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)								
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	
484 kcal	67 g	23 g	11 g	21 mcg	33 mg	234 mg	2,3 mg	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)								
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	
510 kcal	66 g	28 g	13 g	62 mcg	44 mg	237 mg	3 mg	

Maternal I e II**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)**

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1064 kcal	136 g	48 g	28 g	150 mcg	72 mg	168 mg	5 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
918 kcal	138 g	45 g	16 g	213 mcg	92 mg	349 mg	9 mg

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 OLEO 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**

Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:
54116

Coordenadoria de Alimentação Escolar