



**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 OVO**

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	BOLO (s/ ovos) + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
lanche da manhã (nível)	MACARRÃO NUTRITIVO ( macarrão ave maria, carne moída e cenoura) + FRUTA	CREME DE FUBÁ 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)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão ave maria , carne moída e cenoura)	CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO C/ BATATA RÚSTICA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) +FRUTA	BOLO SIMPLES (s/ovos) + 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)	MACARRÃO NUTRITIVO ( macarrão ave maria, carne moída e cenoura) +FRUTA	CREME DE FUBÁ 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)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão ave maria, carne moída, tomate, e cenoura)	CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO C/ BATATA RÚSTICA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) +FRUTA	BOLO SIMPLES (s/ovos) + 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	

<b>Café da manhã (maternal)</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	<b>PLANEJAMENTO</b>			
<b>lanche da manhã (nível)</b>	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão ave maria/ molho tomate/ tomate/ carne moída/cenoura) + FRUTA				
<b>Lanche da manhã (Maternal)</b>	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão ave maria/ molho tomate/ tomate/ carne moída/cenoura)				
<b>ALMOÇO</b>	<b>Arroz ,feijão,carne moída c/ refogado de ab. Cabotian</b>	<b>Arroz,feijão,carne em isca c/ refogado de batata doce</b>	<b>Arroz,Feijão,filé de frango c/ lascas de tomate SALADA: Mandioca</b>	<b>Arroz,feijão,carne moída c/ batata inglesa</b>				
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA				
<b>Lanche da tarde (Nível)</b>	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão ave maria/ molho tomate/ tomate/ carne moída/cenoura) + FRUTA				
<b>Lanche da tarde(Maternal)</b>	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão ave maria/ molho tomate/ tomate/ carne moída/cenoura)				
<b>NIVEL I E II</b>								
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>	
484 kcal	67 g	23 g	11 g	21 mcg	33 mg	234 mg	2,3 mg	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>	<b>Vitamina A (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>	
510 kcal	66 g	28 g	13 g	62 mcg	44 mg	237 mg	3 mg	
<b>Maternal I e II</b>								
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)</b>								

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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 Lipídeo - 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**




Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:  
54116

Coordenadoria de Alimentação Escolar