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 - ALERGIAS MÚLTIPLAS

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 (Nivel)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Café da manhã (maternal)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
lanche da manhã (nivel)	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 (s/ leite) 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 manha (maternal)	POLENTA (fubá s/ gluten) carne moída,tomate e cenoura)	CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO C/ BATATA RÚSTICA	PURÊ DE BATATA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA	SALADA DE FRUTAS
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(Nivel)	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 (s/ leite) 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)	POLENTA (fubá s/ gluten) carne moída,tomate e cenoura)	CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO C/ BATATA RÚSTICA	PURÊ DE BATATA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA	SALADA DE FRUTAS
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 (nivel)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	

Café da manhã (maternal)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	**PLANEJAMENTO**
lanche da manhã (nivel)	SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ gluten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA OU MANDIOCA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate e cenoura) + 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 OU MANDIOCA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ CENOURA) + 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 (Nivel)	SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ gluten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA OU MANDIOCA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate e cenoura) + 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 OU MANDIOCA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ CENOURA) + FRUTA	

NIVEL I E II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipídeo (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)	Proteina (g)	Lipídeo (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) 1º SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	**Carboidrato(g)**	**Proteina (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) 2º SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	**Carboidrato(g)**	**Proteina (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 4º 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, Proteina 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 DIMINUIÇAO DA UTILIZAÇAO DE SAL E OLEO NAS PREPARAÇOES***							
***** 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