

## 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		

FRUTA   FRU										
SoPA DE LEGUMES (a) macarda) (CARNE MUGICA (CARNEMULCIO C/CARNE MOIDA O MOILHO VERNELHO (ENRIQUECIDO C/TOMATE) + FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA		FRUTA				
Lanche da tarde (Nivel)  SOPA DE LEGUMES (s/ macardo) C/ CARNE MOIDA (ENGUQUECIDA C/ CARNE MOIDA AD MOUHO YERRELHO (ENGUQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)  Arroz, feljão, carne emida c/ refogado de ab. Cabotian  MAMADEIRA  MAM		CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/	MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (	MOÍDA MOLHADINH	ia, cenoura,	leite) C/ CARNE MOÍDA TOMATE (enriquecida	AO MOLHO DE a c/ tomate e			
ALMOÇO Arroz,feijão,carne moída c/ refogado de batata doce refogado de batata doce refogado de batata doce Arroz,feijão,carne moída c/ patata inglesa  MAMADEIRA  MAMADEIRA  MAMADEIRA  MAMADEIRA  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (EMRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  Lanche da tarde (Nivel)  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (EMRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)  NIVEL I E II  INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)  Benergia (kcal)  Carboidrato (g)  Proteina (g)  Lipídeo (g)  Vitamina A (mcg)  Vitamina C (MEDIA)  FERRO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)		CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/	MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (	MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA,		leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/				
Lanche da tarde (Nivel)  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (s/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA  ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA  ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, 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 VE 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) (mg) 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) VITAMINA C (mg) CÁLCIO (mg) FERRO (mg) FERRO (mg)  FERRO (mg) FERRO (mg)	ALMOÇO			lascas de tomate SALADA:				PLANEJAMENTO		
Lanche da tarde (Nivel)  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  Lanche da tarde(Maternal)  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA) ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO 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)  TOMATE) + FRUTO (mg)  PERRO (mg)  FERRO (mg)  CALCIO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)		MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		MAMADEIRA				
Lanche da tarde (Maternal)  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)  SOPA DE LEGUMES (5/ macarrão) C/ CARNE MOÍDA (AD MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + 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)  (mg)  VITAMINA C (mg)  TOMATE)  FERRO (mg)  ARROZ 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)  VITAMINA C (mg)  CÁLCIO (mg)  FERRO (mg)  Lipídeo (g)  VITAMINA C (mg)  VITAMINA C (mg)  VITAMINA C (mg)  CÁLCIO (mg)  FERRO (mg)  Lipídeo (g)  VITAMINA C (mg)  VITAMINA C (mg)  VITAMINA C (mg)  CÁLCIO (mg)  FERRO (mg)  FERRO (mg)		CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/	MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (	MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA,		leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate e				
Energia (kcal)  Carboidrato (g)  Proteina (g)  Lipídeo (g)  VITAMINA A (mcg)  (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)		CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/	MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (	MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA,		leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/				
Energia (kcal)  Carboidrato (g)  Proteina (g)  Lipídeo (g)  VITAMINA A (mcg)  (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)				NIVEL I E II						
Energia (kcal)  Carboidrato (g)  Proteina (g)  Lipideo (g)  VITAMINA A (mcg)  (mg)  CALCIO (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)	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)									
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)	Energia (kcal)		Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	_	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	
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	
Energia (kcal) Carboidrato (g) Proteina (g) Lipídeo (g) Vitamina A (mcg) (mg) CALCIO (mg) FERRO (mg)	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)									
510 kcal 66 g 28 g 13 g 62 mcg 44 mg 237 mg 3 mg		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteina (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mcg)		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

Warior Dungen Cook

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 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