



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS) - ABRIL/2024 - ALÉRGICOS GLUTEN

1ª SEMANA	Segunda-feira (01/04)	Terça-feira (02/04)	Quarta-feira (03/04)	Quinta-feira (04/04)	Sexta-feira (05/04)
Café da Manhã Integral	FRUTA + LEITE	VITAMINA DE FRUTA	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da Manhã Parcial	Arroz Nutritivo enriquecido com cabotiá c/ carne moída molhadinha	Polenta (fubá s/ glúten) com frango desfiado (filé) (enriquecido c/ tomate) + Fruta	BOLO DE FUBÁ S/ GLÚTEN + LEITE + FRUTA		
Almoço	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ mandioca SALADA: Couve-flor	Arroz, Feijão, Carne moída c/ cabotian SALADA: Brócolis	Arroz, Feijão, Filé de frango c/ cenoura SALADA: Ab. Paulista		
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Arroz Nutritivo enriquecido com cabotiá c/ carne moída molhadinha	Polenta (fubá s/ glúten) com frango desfiado (filé) (enriquecido c/ tomate) + Fruta	BOLO DE FUBÁ S/ GLÚTEN + LEITE + FRUTA		
2ª SEMANA	Segunda-feira (08/04)	Terça-feira (09/04)	Quarta-feira (10/04)	Quinta-feira (11/04)	Sexta-feira (12/04)
Café da Manhã Integral	FRUTA + LEITE	BOLO SIMPLES + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA+ LEITE
Lanche da Manhã Parcial	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada molhadinha e brócolis) + Fruta	Arroz chinês (arroz c/ molho de tomate, carne em cubinhos enriquecido c/ brócolis e cenoura)	CARNE MOIDA + PURÊ DE BATATAS + FRUTA	Mini galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango desfiada, cenoura e cheiro verde) + fruta	Crepioca recheada c/ carne moída (molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Carne suína na pressão, farofa de cebola SALADA: Mandioca c/ cheiro verde	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ cenoura SALADA: Ab. Paulista	Arroz, Feijão, Isca de carne acebolada SALADA: Tomate	Arroz, Feijão, Carne moída c/ tomate e cheiro verde SALADA: Repolho	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa c/ batata SALADA: Brocolis
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada molhadinha e brócolis) + Fruta	Arroz chinês (arroz c/ molho de tomate, carne em cubinhos enriquecido c/ brócolis e cenoura)	CARNE MOIDA + PURÊ DE BATATAS + FRUTA	Mini galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango desfiada, cenoura e cheiro verde) + fruta	Crepioca recheada c/ carne moída (molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta
3ª SEMANA	Segunda-feira (15/04)	Terça-feira (16/04)	Quarta-feira (17/04)	Quinta-feira (18/04)	Sexta-feira (19/04)
café da Manhã Integral	FRUTA + LEITE	BOLO SIMPLES + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE

Lanche da Manhã Parcial	Arroz Nutritivo (molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Polenta S/ GLÚTEN ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Escondidinho de carne moída c/ batata + fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ brócolis e cheiro verde) + Fruta	CREPIOCA (polvilho doce + ovo) + LEITE + FRUTA
Almoço	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ mandioca SALADA: Pepino	Arroz, Feijão, Filé de frango (tiras) acebolado SALADA: Couve-flor	Arroz, Feijão, Carne moída c/ batata doce SALADA: Couve	Arroz, Feijão, Isca de carne c/ tomate e cheiro verde SALADA: Chicória	Arroz, Feijão, Filé de peixe assado c/ batata e tomate SALADA: Cenoura c/ cheiro verde
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Arroz Nutritivo (molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Polenta S/ GLÚTEN ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Escondidinho de carne moída c/ batata + fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ brócolis e cheiro verde) + Fruta	CREPIOCA (polvilho doce + ovo) + LEITE + FRUTA
4ª SEMANA	Segunda-feira (22/04)	Terça-feira (23/04)	Quarta-feira (24/04)	Quinta-feira (25/04)	Sexta-feira (26/04)
Café da Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA + LEITE
Lanche da Manhã Parcial	Polenta S/ GLÚTEN ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Arroz c/ frango desfiado (molho de tomate e filé de frango desfiado)	VITAMINA DE FRUTA	Sopa de Feijão c/ batata (ou mandioca) e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura)+ fruta	CREPIOCA C/ carne moída (enriquecida com mix de legumes) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Carne desfiada enriquecida c/ cabotian SALADA: Couve flor	Arroz, Feijão, Carne cubos c/ batata SALADA: Tomate	Arroz, Feijão, Carne moída enriquecida c/ mandioquinha SALADA: Alface (temperar com limão)	Arroz, Feijão, Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho enriquecido c/ mix de legumes SALADA: Repolho com tomate	Arroz, Feijão, Isca de carne enriquecida c/ abobrinha SALADA: Pepino
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Polenta S/ GLÚTEN ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Arroz c/ frango desfiado (molho de tomate e filé de frango desfiado)	VITAMINA DE FRUTA	Sopa de Feijão c/ batata (ou mandioca) e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura)+ fruta	CREPIOCA C/ carne moída (enriquecida com mix de legumes) + Polpa
5ª SEMANA	Segunda-feira (29/04)	Terça-feira (30/04)	Quarta -feira (01/05)	Quinta - feira (02/05)	Sexta - feira (03/05)
Café da Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FERIADO	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Lanche da Manhã Parcial	Arroz Nutritivo (carne desfiada molhadinha enriquecido c/ brócolis)	BOLO FUBÁ S/ GLÚTEN + LEITE GELADO		ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos, brócolis e cenoura) + FRUTA	Crepioca de frango (cebola,alho,tomate,cenoura,couve flor e cheiro verde) + fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída c/ mandioca e cheiro verde SALADA: Repolho com cenoura	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ batata SALADA: Tomate com cheiro verde		Arroz,Feijão,Carne moída c/ tomate e cheiro verdeSALADA : Pepino	Arroz, Feijão, isca de carne c/ cubinho de mandioquinha SALADA: Couve flor
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Arroz Nutritivo (carne desfiada molhadinha enriquecido c/ brócolis)	BOLO FUBÁ S/ GLÚTEN + LEITE GELADO		ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos, brócolis e cenoura) + FRUTA	Crepioca de frango (cebola,alho,tomate,cenoura,couve flor e cheiro verde) + fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1273kcal	153g	35,5g	42g	57,5mcg	18mg	200mg	7,5mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1198kcal	146g	68g	28g	136mcg	5mg	133mg	6,5mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
954kcal	137,5g	29g	15g	29mcg	25mg	235,5mg	3,3mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
928kcal	115g	53,5g	17,5g	308mcg	7,5mg	291,5g	11mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1136kcal	111g	26,5g	48g	50mcg	31mg	354,5mg	3mg
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 ÓLEO 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 e quantidade **							



Renata V. Molon Carvalho

Nutricionista

CRN3:27.252



Coordenadoria de Alimentação Escolar