



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 LEITE

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 ESPECIAL	BOLO (S/ LEITE) SIMPLES + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO			
Lanche da Manhã Parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ cabotian)	Polenta (S/MARGARINA) com frango desfiado (filé) (enriquecido c/ tomate) + Fruta	BOLO (S/ LEITE) DE CENOURA + LEITE ESPECIAL + 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: Abobrinha					
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ cabotian)	Polenta (S/MARGARINA) com frango desfiado (filé) (enriquecido c/ tomate) + Fruta	BOLO (S/ LEITE) DE CENOURA + LEITE ESPECIAL + 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 ESPECIAL	BOLO (S/ LEITE) SIMPLES + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA+ LEITE ESPECIAL			
Lanche da Manhã Parcial	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada molhadinha e brócolis) + Fruta	Macarrão chinês (macarrão parafuso c/ molho de tomate, carne em cubinhos enriquecido c/ brócolis e cenoura)	QUIBE ASSADO + PURÊ DE BATATAS (S/LEITE E S/MARGARINA) + FRUTA	Mini galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango desfiada, cenoura e cheiro verde) + fruta	Pão c/ carne carne moída (molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta			
Almoço	Arroz, Feijão, Carne suína na pressão, farofa de cebola SALADA: mandioca e cheiro verde	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ cenoura SALADA: Abobrinha	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: Brócolis			
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada molhadinha e brócolis) + Fruta	Macarrão chinês (macarrão parafuso c/ molho de tomate, carne em cubinhos enriquecido c/ brócolis e cenoura)	QUIBE ASSADO + PURÊ DE BATATAS (S/LEITE E S/MARGARINA) + FRUTA	Mini galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango desfiada, cenoura e cheiro verde) + fruta	Pão c/ carne 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 ESPECIAL	BOLO (S/LEITE) SIMPLES + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL			
Lanche da Manhã Parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Polenta (S/MARGARINA) ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Escondidinho de carne moída c/ batata (S/LEITE E S/MARGARINA) + fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ brócolis e cheiro verde) + Fruta	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE ESPECIAL			
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: Almeirão	Arroz, Feijão, Filé de peixe assado c/ batata e tomate SALADA: Cenoura c/ cheiro verde			
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Polenta (S/MARGARINA) ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Escondidinho de carne moída c/ batata (S/LEITE E S/MARGARINA) + fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ brócolis e cheiro verde) + Fruta	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE ESPECIAL			
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 ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA + LEITE ESPECIAL			
Lanche da Manhã Parcial	Polenta (S/ MARGARINA) ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Macarrão (macarrão parafuso, molho de tomate e filé de frango desfiado)	BOLO (S/LEITE) SIMPLES + LEITE ESPECIAL + FRUTA	Sopa de Feijão c/ macarrão ave maria e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura)+ fruta	Torta (S/LEITE) de 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/ MARGARINA) ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Macarrão (macarrão parafuso, molho de tomate e filé de frango desfiado)	BOLO (S/ LEITE) SIMPLES + LEITE ESPECIAL+ FRUTA	Sopa de Feijão c/ macarrão ave maria e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura)+ fruta	Torta (S/LEITE) de 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 ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FERIADO	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL			
Lanche da Manhã Parcial	Macarrão com carne desfiada molhadinha (enriquecido c/ brócolis)	BOLO (S/LEITE) DE FUBÁ + LEITE ESPECIAL GELADO		ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos e cenoura)+ FRUTA	Cuscuz de frango(Farinha de Milho,cebola,alho,tomate,cenoura,couv e flor,cheior verde e ovos cozidos) + 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.	Macarrão com carne desfiada molhadinha (enriquecido c/ brócolis)	BOLO (S/LEITE) DE FUBA + LEITE ESPECIAL GELADO		ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos e cenoura) + FRUTA	Cuscuz de frango(Farinha de Milho,cebola,alho,tomate,cenoura,couv e flor,cheior verde e ovos cozidos) + fruta			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)								
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (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)	Lípido (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)	Lípido (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)	Lípido (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)	Lípido (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



Coordenadora de Alimentação Escolar