



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 OVOS**

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	BOLO (S/OVO) SIMPLES + LEITE	LEITE + FRUTA	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
Lanche da Manhã Parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ cabotian)	Polenta com frango desfiado (filé) (enriquecido c/ tomate) + Fruta	BOLO (S/OVO) CENOURA + 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.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ cabotian)	Polenta com frango desfiado (filé) (enriquecido c/ tomate) + Fruta	BOLO (S/OVO) CENOURA + 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 (S/OVO) SIMPLES + LEITE	FRUTA + LEITE	LEITE + FRUTA	FRUTA+ LEITE
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 + 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: 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 assada c/ batata SALADA: Brocolis
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 + FRUTA	Mini galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango desfiada, cenoura e cheiro verde)	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	BOLO SIMPLES + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Lanche da Manhã Parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Polenta 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	Pão c/ frango desfiado (FILÉ) enriquecido c/ tomate e cenoura + Polpa de 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.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Polenta 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	Pão c/ frango desfiado (FILÉ) enriquecido c/ tomate e cenoura + Polpa de 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	FRUTA + LEITE	LEITE + FRUTA	FRUTA + LEITE
Lanche da Manhã Parcial	Polenta ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Macarrão (macarrão parafuso, molho de tomate e filé de frango desfiado)	BOLO (S/OVO) SIMPLES + LEITE + FRUTA	Sopa de Feijão c/ macarrão ave maria e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura)+ fruta	Torta (S/OVOS) de carne moída (enriquecida com mix de legumes) + Polpa de fruta

<b>Almoço</b>	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			
<b>Lanche da Tarde Parcial/Int.</b>	Polenta ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Macarrão (macarrão parafuso, molho de tomate e filé de frango desfiado)	BOLO (S/OVO) SIMPLES + LEITE + FRUTA	Sopa de Feijão c/ macarrão ave maria e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura)+ fruta	Torta (S/OVOS) de carne moída (enriquecida com mix de legumes) + Polpa			
<b>5ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira (29/04)</b>	<b>Terça-feira (30/04)</b>	<b>Quarta -feira (01/05)</b>	<b>Quinta - feira (02/05)</b>	<b>Sexta - feira (03/05)</b>			
<b>Café da Manhã Integral</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	<b>FERIADO</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE			
<b>Lanche da Manhã Parcial</b>	Macarrão parafuso com carne desfiada molhadinha (enriquecido c/ brócolis)	BOLO (S/OVOS) FUBÁ + LEITE GELADO		ARROZ COLORIDO (Arroz, carne moída molhadina c/ cenoura, brócolis e tomate) + FRUTA	Cuscuz (S/OVO) de frango (Farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheiro verde) + fruta			
<b>Almoço</b>	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 verde SALADA: Pepino	Arroz, Feijão, isca de carne c/ cubinho de mandioquinha SALADA: Couve flor			
<b>Lanche da Tarde Parcial/Int.</b>	Macarrão parafuso com carne desfiada molhadinha (enriquecido c/ brócolis)	BOLO (S/OVOS) FUBA + LEITE GELADO		ARROZ COLORIDO (Arroz, carne moída molhadina c/ cenoura, brócolis e tomate) + FRUTA	Cuscuz (S/OVO) de frango (Farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheiro verde) + fruta			
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>								
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>
	1273kcal	153g	35,5g	42g	57,5mcg	18mg	200mg	7,5mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>								
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>
	1198kcal	146g	68g	28g	136mcg	5mg	133mg	6,5mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>								
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>
	954kcal	137,5g	29g	15g	29mcg	25mg	235,5mg	3,3mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>								
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>
	928kcal	115g	53,5g	17,5g	308mcg	7,5mg	291,5g	11mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>								
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>
	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 Lípidio - 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).								
<b>* RECOMENDA-SE A DIMINUIÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE SAL E ÓLEO NAS PREPARAÇÕES</b>								
<b>** 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 **</b>								



Renata V. Molon Carvalho  
Nutricionista  
CRN3:27.252



Coordenadoria de Alimentação Escolar