



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

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 SIMPLES + LEITE	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 com frango desfiado (filé) (enriquecido c/ tomate) + Fruta	BOLO 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 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 SIMPLES + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA+ LEITE
Lanche da Manhã Parcial	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada molhadinha e brócolis) + Fruta	Macarrão chinês (macarrão parafuso c/ molho de tomate e 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 e 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 assada 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 e 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
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 (batata) c/ carne moída (enriquecido c/ + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ brócolis e cheiro verde) + Fruta	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE

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 ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Escondidinho (batata) c/ carne moída + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ brócolis e cheiro verde) + Fruta	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE		
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	OVOS MEXIDOS + 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 SIMPLES + LEITE + FRUTA	Sopa de Feijão c/ macarrão Ave maria e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Torta 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: Alfaca (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 ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Macarrão (macarrão parafuso, molho de tomate e filé de frango desfiado)	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA	Sopa de Feijão c/ macarrão Ave maria e carne desfiada (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Torta de carne moída (enriquecida com mix de legumes) + Polpa de fruta		
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	Macarrão parafuso com carne desfiada molhadinha (enriquecido c/ brócolis)	BOLO FUBÁ + LEITE GELADO		Arroz Amarelinho (arroz, ovos mexidos, brócolis e cenoura) + Fruta	Cuscuz de frango (farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheiro 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 verde SALADA: Pepino	Arroz, Feijão, Isca de carne c/ cubinho de mandioquinha SALADA: Couve flor		
Lanche da Tarde Parcial/Int.	Macarrão parafuso com carne desfiada molhadinha (enriquecido c/ brócolis)	BOLO FUBÁ + LEITE GELADO		Arroz Amarelinho (arroz, ovos mexidos, brócolis e cenoura) + Fruta	Cuscuz de frango (farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheiro verde e ovos cozidos) + Fruta		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª 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)
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)	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 Lipídeo - 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



Coordenadoria de Alimentação Escolar