



**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) - NOVEMBRO/2024 - ALERGIAS MÚLTIPLAS (LEITE, OVO E GLÚTEN)**

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Manhã Integral					FRUTA
Manhã Parcial					ARROZ NUTRITIVO (arroz, molho de tomate, carne moída, ab. brasileira)
Almoço					Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas + Creme de abóbora cabotian c/batata inglesa
Tarde Parcial/Int.					ARROZ NUTRITIVO (arroz, molho de tomate, carne moída, ab. brasileira)
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 04/11/2024	Terça-Feira - 05/11/2024	Quarta-Feira - 06/11/2024	Quinta-Feira - 07/11/2024	Sexta-Feira - 08/11/2024
Manhã Integral	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Manhã Parcial	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO ( Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	PURÊ DE BATATA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	SALADA DE FRUTAS	ARROZ NUTRITIVO (arroz, molho de tomate, carne moída, cenoura )
Almoço	Arroz ,feijão,isca de carne c/ batata inglesa SALADA: brócolis c/ tomate	Arroz,feijão,carne moída com tomate SALADA: Berinjela	Arroz, feijão, Estrogonoff de frango (filé) SALADA: Acelga	Arroz,feijão,carne em isca acebolada SALADA: batata ao vinagrete	Arroz,feijão, Coxa e Sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Almeirão
Tarde Parcial/Int.	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO ( Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	PURÊ DE BATATA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	SALADA DE FRUTAS	ARROZ NUTRITIVO (arroz, molho de tomate, carne moída, cenoura )
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 11/11/2024	Terça-Feira - 12/11/2024	Quarta-Feira - 13/11/2024	Quinta-Feira - 14/11/2024	Sexta-Feira - 15/11/2024
Manhã Integral	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	<b>FERIADO</b>
Manhã Parcial	ARROZ NUTRITIVO (arroz, molho de tomate, carne moída, ab. paulista)	SALADA DE FRUTAS	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA (molho de tomate enriquecida c/ tomate) + FRUTA	GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO, CENOURA E MOLHO DE TOMATE) + FRUTA	
Almoço	Arroz,feijão carne em isca c/ ab. cabotian SALADA: Berinjela	Arroz,feijão, carne moída c/ ab. brasileira SALADA: Beterraba	Arroz,Feijão,frango em molho (coxa e sobrecoxa) com batata inglesa e tomate SALADA: Alface	Arroz, feijão, carne em isca c/ mandioca SALADA: Espinafre c/ tomate	



1048 kcal	158 g	42 g	21 g	257 mcg	82 mg	334 mg	8 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)</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>
1000 kcal	102 g	65 g	29 g	138 mcg	61 mg	271 mg	6 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)</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>
944 kcal	125 g	52 g	21 g	73 mcg	32 mg	323 mg	5 mg
Fonte:*TACO 4ª Edição 2011./*Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./*Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos							
<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.</b>							


  
 Daniela Oliveira - Nutricionista  
 CRN3: 54116  
 Coordenadoria de Alimentação Escolar