



**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 - ALÉRGICOS A GLÚTEN**

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Manhã Integral					FRUTA + LEITE
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 + LEITE	LEITE + FRUTA	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA + LEITE
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 C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	BOLO DE ARROZ + LEITE +FRUTA	OMELETE DE FORNO C/TOMATE E CENOURA + POLPA + FRUTA
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 C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	BOLO DE ARROZ + LEITE +FRUTA	OMELETE DE FORNO C/TOMATE CENOURA + POLPA + FRUTA
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 + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	<b>FERIADO</b>
Manhã Parcial	ARROZ NUTRITIVO (arroz, molho de tomate, carne moída, ab. paulista)	BOLO DE ARROZ + VITAMINA DE BANANA	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOIDA (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	

<b>Tarde Parcial/Int.</b>	ARROZ NUTRITIVO (arroz, molho de tomate, carne moída, ab. paulista)	BOLO DE ARROZ + VITAMINA DE BANANA	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ MOLHO DE CARNE MOIDA (molho de tomate enriquecida c/ tomate) + FRUTA	GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO, CENOURA E MOLHO DE TOMATE) + FRUTA					
<b>4ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 18/11/2024</b>	<b>Terça-Feira - 19/11/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 20/11/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 21/11/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 22/11/2024</b>				
<b>Manhã Integral</b>	FRUTA+ LEITE	FRUTA + LEITE	<b>FERIADO</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE				
<b>Manhã Parcial</b>	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)	BOLO DE ARROZ + LEITE		ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e molho de tomate) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOIDA (enriquecido c/ tomate) + POLPA + FRUTA				
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, carne em isca acebolada. SALADA: Tomate c/ couve-flor	Arroz, feijão, Carne moída c/batata SALADA: Berinjela		Arroz, feijão, carne em isca com batata. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, tiras de filé de frango c/ lascas de tomate SALADA: Ab. Cabotian				
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)	BOLO DE ARROZ + LEITE		ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e molho de tomate) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOIDA (enriquecido c/ tomate) + POLPA + FRUTA				
<b>5ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 25/11/2024</b>	<b>Terça-Feira - 26/11/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 27/11/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 28/11/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 29/11/2024</b>				
<b>Manhã Integral</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA + LEITE				
<b>Manhã Parcial</b>	SOPA DE LEGUMES (Carne moída, batata, cenoura e ab. brasileira)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	BOLO DE FUBÁ (fubá s/ glúten) + LEITE	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) + FRUTA	MINI GALINHADA (arroz, filé de frango, tomate e couve-flor) + SUCO DE POLPA + FRUTA				
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, Carne moída c/ brócolis Refogado: Batata doce	Arroz, feijão, isca de carne com molho de tomate e tomate Refogado: Berinjela	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Almeirão + tomate	Arroz, feijão, Isca de carne acebolada SALADA: Alface	Arroz, feijão, Carne moída ab. cabotian SALADA: Pepino + tomate				
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	SOPA DE LEGUMES (Carne moída, batata, cenoura e ab. brasileira)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	BOLO DE FUBÁ (fubá s/ glúten) + LEITE	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) + FRUTA	MINI GALINHADA (arroz, filé de frango, tomate e couve-flor) + SUCO DE POLPA + FRUTA				
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª 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>
880 kcal		121 g		35 g	21 g	48 mcg	49 mg	306 mg	5,1 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª 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>
1016 kcal		121 g		67 g	22 g	176 mcg	66 mg	328 mg	7 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª 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>

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