



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) - DEZEMBRO/2023 - ALERGICOS GLUTEN

2ª SEMANA	Segunda-Feira - 04/12/2023	Terça-Feira - 05/12/2023	Quarta-Feira - 06/12/2023		Quinta-Feira - 07/12/2023		Sexta-Feira - 08/12/2023		
Manhã Integral	LEITE C/CACAU + FRUTA	LEITE C/CACAU + FRUTA	OVOS MEXIDOS + FRUTA		LEITE C/CACAU + FRUTA		<u>FERIADO</u>		
Manhã Parcial	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos e mix de legumes) + FRUTA	MACARRÃO DE ARROZ AO SUGO C/ FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ cheiro verde)	Galinhada (arroz, coxa de frango e cheiro verde) + FRUTA		TAPIOCA C/ OVOS MEXIDOS + LEITE C/ CACAU + FRUTA				
Almoço	Arroz, feijão, carne cubos refogada c/ abobrinha SALADA: Pepino	Arroz , feijão, Isca de carne c/ salsinha SALADA: Couve-flor	Arroz, feijão, ovos cozidos e brócolis SALADA: Berinjela		Arroz, feijão, Frango em molho c/ Abobrinha SALADA: Pepino				
Tarde Parcial/Int.	ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos e mix de legumes) + FRUTA	MACARRÃO DE ARROZ AO SUGO C/ FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ cheiro verde)	Galinhada (arroz, coxa de frango e cheiro verde) + FRUTA		TAPIOCA C/ OVOS MEXIDOS + LEITE C/ CACAU + FRUTA				
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 11/12/2023	Terça-Feira - 12/12/2023	Quarta-feira - 13/12/2023		Quinta-feira-14/12/2023		Sexta-Feira -15/12/2023		
Manhã Integral	LEITE C/ CACAU + FRUTA	LEITE C/ CACAU + FRUTA	LEITE C/ CACAU + FRUTA		LEITE + FRUTA		<u>PLANEJAMENTO</u>		
Manhã Parcial	MACARRÃO DE ARROZ A BOLONHESA (molho tomate/carne moída/cheiro verde) + FRUTA	MACARRÃO DE ARROZ COM FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ couve-flor)	ARROZ COLORIDO (cubos desfiados c/ mix de legumes) + FRUTA		TAPIOCA C/ OVOS MEXIDOS + LEITE GELADO (Leite + cacau batidos no liquidificador)				
Almoço	Arroz, feijão, Carne em cubos c/ Abobrinha	Arroz, feijão, Strogonoff de carne c/ cheiro verde REFOGADO: Ab. Cabotian	Arroz, feijão, Frango ao molho SALADA: Mix de legumes		Arroz, feijão, Carne moída c/mandioca REFOGADO: Brócolis				
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO DE ARROZ A BOLONHESA (molho tomate/carne moída/cheiro verde) + FRUTA	MACARRÃO DE ARROZ COM FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ couve-flor)	ARROZ COLORIDO (cubos desfiados c/ mix de legumes) + FRUTA		TAPIOCA C/ OVOS MEXIDOS + LEITE GELADO (Leite + cacau batidos no liquidificador)				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 2 - 5 anos (945KCAL 70% VD)									
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1429Kcal		249g		33g	21g	90	64	456	5
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3º SEMANA 2 - 5 anos (945KCAL 70% VD)									
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
929Kcal		158g		23g	14g	96	60	444	4

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.**



Renata V. Molon Carvalho

Nutricionista

CRN3:27.252



Coordenadoria de Alimentação Escolar