



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 - ALÉRGICOS OVO

| 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 | LEITE + FRUTA | LEITE C/CACAU + FRUTA | <u>FERIADO</u> |
| Manhã Parcial | ARROZ CARRETEIRO (Arroz, carne desfiada e mix de legumes) + FRUTA | MACARRÃO AO SUGO C/ FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ cheiro verde) | Galinhada (arroz, coxa de frango e cheiro verde) + FRUTA | PÃO C/ MARGARINA + 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, carne moída e brócolis SALADA: Berinjela | Arroz, feijão, Frango em molho c/ Abobrinha SALADA: Pepino | |
| Tarde Parcial/Int. | ARROZ CARRETEIRO (Arroz, carne desfiada e mix de legumes) + FRUTA | MACARRÃO AO SUGO C/ FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ cheiro verde) | Galinhada (arroz, coxa de frango e cheiro verde) + FRUTA | PÃO C/ MARGARINA + 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 A BOLONHESA (molho tomate/carne moída/cheiro verde) + FRUTA | POLENTA COM FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ couve-flor) | ARROZ COLORIDO (cubos desfiados c/ mix de legumes) + FRUTA | BOLO DE FUBÁ (sem ovo) C/ 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 A BOLONHESA (molho tomate/carne moída/cheiro verde) + FRUTA | POLENTA COM FRANGO DESFIADO (coxa) (enriquecido c/ couve-flor) | ARROZ COLORIDO (cubos desfiados c/ mix de legumes) + FRUTA | BOLO DE FUBÁ (sem ovo) C/ LEITE GELADO (Leite + cacau batidos no liquidificador) | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 2 - 5 anos (945KCAL 70% VD)

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lípídeo (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C(mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO(mg) |
|----------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|-------------|-----------|
| 1429Kcal | 249g | 33g | 21g | 90 | 64 | 456 | 5 |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 2 - 5 anos (945KCAL 70% VD)

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lípídeo (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

*** 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