



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/2024

1ª SEMANA	Segunda-Feira - 02/12/2024	Terça-Feira - 03/12/2024	Quarta-Feira - 04/12/2024	Quinta-Feira - 05/12/2024	Sexta-Feira - 06/12/2024
Café da manhã	FRUTA + LEITE	BOLO + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
Manhã Parcial	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, tomate e cenoura)	OVOS MEXIDOS C/ BATATA RUSTICA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura) + FRUTA	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA
Almoço	Arroz ,feijão, isca de carne c/ tomate SALADA: Mandioca	Arroz, feijão, carne moída acebolada Refogado: cenoura	Arroz, Feijão, frango em molho (coxa e sobrecoxa) c/ batata e cenoura SALADA: Repolho e tomate	Arroz, feijão, carne moída com chuchu SALADA: Tomate	Arroz, feijão, carne em isca acebolada SALADA: Batata ao vinagrete
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, tomate e cenoura)	OVOS MEXIDOS C/ BATATA RÚSTICA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura) + FRUTA	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 09/12/2024	Terça-Feira - 10/12/2024	Quarta-Feira - 11/12/2024	Quinta-Feira - 12/12/2024	Sexta-Feira - 13/12/2024
Café da manhã	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	PLANEJAMENTO
Manhã Parcial	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída) + FRUTA	
Almoço	Arroz ,feijão, carne moída c/ mandioca SALADA: Tomate	Arroz, feijão, carne em isca c/ batata doce	Arroz, Feijão, filé de frango Salada: mandioca	Arroz, feijão, carne moída c/ batata inglesa	
Tarde Parcial/Int.	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída) + FRUTA	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1064 kcal	136 g	48 g	28 g	150 mcg	72 mg	168 mg	5 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
918 kcal	138 g	45 g	16 g	213 mcg	92 mg	349 mg	9 mg
Fonte:*TACO 4ª Edição 2011./*Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./*Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos							
* 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.							



Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54116

Coordenadoria de Alimentação Escolar