



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 - ALÉRGICOS A GLÚTEN

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		
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE		
Manhã Parcial	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída, tomate, ab.brasileira 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, cenoura) + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE+FRUTA		
Almoço	Arroz ,feijão,isca de carne c/tomate SALADA: Mandioca	Arroz,feijão,carne moída acebolada SALADA: Cenoura	Arroz,Feijão,frango em molho (coxa e sobrecoxa) c/ batata e cenoura SALADA: Repolho+tomate	Arroz,feijão, carne moída com chuchu SALADA: Tomate	Arroz,feijão,carne em isca acebolada SALADA: batata ao vinagrete		
Tarde Parcial/Int.	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída, tomate, ab.brasileira 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, cenoura) +FRUTA	BOLO DE ARROZ + 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		
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	PLANEJAMENTO		
Manhã Parcial	SOPA DE LEGUMES (s/macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate) + 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 LEGUMES (s/macarrão) C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate) + FRUTA			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª 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)
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