



**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 LEITE**

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		
<b>Manhã Integral</b>	FRUTA + LEITE ESPECIAL	BOLO SIMPLES (s/ leite) + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL		
<b>Manhã Parcial</b>	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, tomate e cenoura)	OVOS MEXIDOS C/ BATATA RUSTICA	PURÊ DE BATATA (s/leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA	BOLO SIMPLES ( s/leite) + LEITE ESPECIAL+FRUTA		
<b>Almoço</b>	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		
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, tomate e cenoura)	OVOS MEXIDOS C/ BATATA RÚSTICA	PURÊ DE BATATA (s/leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) +FRUTA	BOLO SIMPLES ( s/leite) + LEITE ESPECIAL+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		
<b>Manhã Integral</b>	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	<b>PLANEJAMENTO</b>		
<b>Manhã Parcial</b>	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, TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho tomate/ carne moída) + FRUTA			
<b>Almoço</b>	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			
<b>Tarde Parcial/Int.</b>	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, TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho tomate/ carne moída/ cenoura) + FRUTA			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípideo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
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)							
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípideo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
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