



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 PARCIAL (2 A 5 ANOS) - ABRIL/2024 - ALÉRGICOS OVO

1ª SEMANA	Segunda-Feira 01/04/2024	Terça-Feira - 02/04/2024	Quarta-feira - 03/04/2024	Quinta-Feira - 04/04/2024	Sexta-Feira - 05/04/2024
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ cabotian)	BOLO (S/OVO) DE CENOURA + LEITE GELADO	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ mandioca SALADA: Brócolis + Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 08/04/2024	Terça-Feira - 09/04/2024	Quarta-Feira - 10/04/2024	Quinta-Feira - 11/04/2024	Sexta-Feira - 12/04/2024
Lanche	Arroz carreteiro (arroz, carne desfiada molhadinha e tomate e couve flor)	Macarrão (macarrão parafuso, molho de tomate + filé de frango desfiado)	Arroz, Feijão, Peixe assado c/ tomate e batata SALADA: Almeirão + Fruta	Mini galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango desfiado, cenoura e cheiro verde)+FRUTA	Pão c/ carne carne moída (molho de tomate enriquecido c/ tomate e cheiro verde) + Polpa de fruta + fruta
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 15/04/2024	Terça-Feira - 16/04/2024	Quarta-feira - 17/04/2024	Quinta-Feira - 18/04/2024	Sexta-Feira - 19/04/2024
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Escondidinho de carne moída c/ batata (Forno)	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada + farinha de mandioca SALADA: couve e tomate	Sopa de Feijão c/ macarrão ave maria carne desfiada (enriquecido c/ cenoura)+FRUTA	Pão c/ frango desfiado (FILÉ) enriquecido c/ tomate e cenoura + Polpa de fruta
4ª SEMANA	Segunda-Feira - 22/04/2024	Terça-Feira - 23/04/2024	Quarta-Feira - 24/04/2024	Quinta-Feira - 25/04/2024	Sexta-Feira - 26/04/2024
Lanche	Polenta ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate e cheiro verde)	Macarrão chinês (Parafuso c/ molho de tomate carne cubinhos enriquecido c/ brocolis e cenoura)	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa assadas c/ batata Salada: Alface	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ brócolis e cheiro verde) + Fruta	Torta (S/OVO) de carne moída e Mix de legumes + Polpa de fruta + fruta
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 29/04/2024	Terça-Feira - 30/04/2024	Quarta-feira - 01/05/2024	Quinta - feira (02/05)	Sexta - feira (03/05)
Lanche	Macarrão com carne desfiada molhadinha (enriquecida c/ brócolis)	BOLO (S/OVO) FUBÁ + LEITE GELADO	FERIADO	ARROZ COLORIDO (Arroz, carne moída molhadina c/ cenoura, brócolis e tomate) + FRUTA	Cuscuz (S/OVOS) de frango (farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheiro verde) + fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (270KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
617kcal	112,5g	15,5g	8,5g	11mcg	4,7mg	21mg	1,7mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (270KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
495kcal	88g	14g	7g	18,5mcg	6mg	21,5mg	1,5mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (270KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
401kcal	61,5g	20g	4,5g	15,5mcg	3,4mg	82,5mg	6mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (270KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
385,5kcal	50,5g	19,5g	8g	167,5mcg	36,5mg	70mg	5,5mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (270KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
458,5kcal	72,5g	16g	8g	96,5mcg	8,5mg	31,5mg	3,3mg

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. Frutas da época serão comunicadas semanalmente, com o tipo e quantidade ****



Renata V. Molon Carvalho
Nutricionista
CRN3:27.252



Coordenadoria de Alimentação Escolar