



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) - DEZEMBRO/2023 - ALÉRGICOS GLÚTEN

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
Lanche	MACARRÃO DE ARROZ AO MOLHO DE CARNE MOIDA (enriquecida c/ brócolis) + FRUTA	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos c/ abobrinha) + FRUTA	Arroz, feijão, Coxa de frango SALADA: Pepino + FRUTA	TAPIOCA C/ CARNE MOÍDA + LEITE C/ CACAU + FRUTA	<u>FERIADO</u>
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
Lanche	MACARRÃO DE ARROZ A BOLONHESA (molho tomate/carne moída/cheiro verde) + FRUTA	ARROZ COLORIDO (arroz, carne desfiada e mix de legumes) + FRUTA	Arroz, feijão, Frango ao molho c/ couve-flor REFOGADO: Abobrinha + FRUTA	TAPIOCA C/ OVOS MEXIDOS + LEITE GELADO (Leite + cacau batidos no liquidificador) + FRUTA	<u>PLANEJAMENTO</u>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 2 - 5 anos (270KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
616Kcal	101g	25g	7g	378	84	146	12

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 2 - 5 anos (270KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
541Kcal	100g	12g	7,5g	36	53	15	2

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.**

Renata V. Molon Carvalho
Nutricionista
CRN3:27.252

Coordenadoria de Alimentação Escolar