



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 LEITE

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	POLENTA 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	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE ESPECIAL 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 A BOLONHESA (molho tomate/carne moida/cheiro verde) + FRUTA	ARROZ COLORIDO (arroz, carne desfiada e mix de legumes) + FRUTA	Arroz, feijão, Frango ao molho c/ couve-flor REFOGADO: Abobrinha + FRUTA	BOLO DE FUBÁ (sem leite) + LEITE GELADO (leite especial) + cacau batidos no liquidificador) + FRUTA	<u>PLANEJAMENTO</u>			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 2 - 5 anos (270KCAL 20% VD)								
Energia (kcal)		Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
616Kcal		101g	25g	7g	378	84	146	12
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3º SEMANA 2 - 5 anos (270KCAL 20% VD)								
Energia (kcal)		Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (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