



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 OVO**

| 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 CARRETEIRO (arroz, carne desfiada c/ abobrinha) + FRUTA   | Arroz, feijão, Coxa de frango SALADA: Pepino + FRUTA                     | PÃO C/ MARGARINA + LEITE C/ CACAU + FRUTA                                               | <b><u>FERIADO</u></b>      |
| 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 ovo) + LEITE GELADO (Leite + cacau batidos no liquidificador) + FRUTA | <b><u>PLANEJAMENTO</u></b> |

**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