



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) - NOVEMBRO/2024

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Manhã Integral					FRUTA + LEITE
Manhã Parcial					TORTA DE CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + SUCO DE POLPA + FRUTA
Almoço					ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA + CREME DE ABOBORA CABOTIAN C/ BATATA INGLESIA
Tarde Parcial/Int.					TORTA DE CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + SUCO DE POLPA + FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 04/11/2024	Terça-Feira - 05/11/2024	Quarta-Feira - 06/11/2024	Quinta-Feira - 07/11/2024	Sexta-Feira - 08/11/2024
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	LEITE + FRUTA	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA + LEITE
Manhã Parcial	MACARRÃO À BOLONHESA (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA C/ MOLHO DE TOMATE + POLPA + FRUTA
Almoço	Arroz ,feijão,isca de carne c/ batata inglesa SALADA: Brócolis c/ tomate	Arroz,feijão,carne moída com tomate SALADA: Berinjela	Arroz, feijão, Estrogonoff de frango (filé) SALADA: Acelga	Arroz,feijão,carne em isca acebolada SALADA: Batata ao vinagrete	Arroz,feijão, Coxa e Sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Almeirão
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO À BOLONHESA (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA C/ MOLHO DE TOMATE + POLPA + FRUTA
3ª SEMANA	Segunda-Feira - 11/11/2024	Terça-Feira - 12/11/2024	Quarta-Feira - 13/11/2024	Quinta-Feira - 14/11/2024	Sexta-Feira - 15/11/2024
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	
Manhã Parcial	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, ab. paulista)	BOLO SIMPLES + VITAMINA DE BANANA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA (molho de tomate enriquecida c/ tomate) + FRUTA	GALINHADA (arroz, filé de frango, cenoura e molho de tomate) + FRUTA	

Almoço	Arroz,feijão, carne em isca c/ ab. cabotian SALADA: Berinjela	Arroz, feijão, carne moída c/ ab. brasileira SALADA: Beterraba	Arroz,Feijão,frango em molho (coxa e sobrecoxa) com batata inglesa e tomate SALADA: Alface	Arroz, feijão, carne em isca c/ mandioca SALADA: Espinafre c/ tomate	FERIADO				
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, ab. paulista)	BOLO SIMPLES + VITAMINA DE BANANA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA (molho de tomate enriquecida c/ tomate) + FRUTA	GALINHADA (arroz, filé de frango, cenoura e molho de tomate) + FRUTA					
4ª SEMANA	Segunda-Feira - 18/11/2024	Terça-Feira - 19/11/2024	Quarta-Feira - 20/11/2024	Quinta-Feira - 21/11/2024	Sexta-Feira - 22/11/2024				
Manhã Integral	FRUTA+ LEITE	FRUTA + LEITE	FERIADO	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE				
Manhã Parcial	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)	BOLO SIMPLES + LEITE		MACARRÃO À BOLONHESA (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída) + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/ tomate) + POLPA + FRUTA				
Almoço	Arroz, feijão, carne em isca acebolada SALADA: Tomate c/ couve-flor	Arroz,feijão, Carne moída c/batata SALADA: Berinjela		Arroz,feijão, carne em isca com batata SALADA: Cenoura	Arroz,feijão, tiras de filé de frango c/ lascas de tomate SALADA: Ab. Cabotian				
Tarde Parcial/Int.	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos picadinhos e cenoura)	BOLO SIMPLES + LEITE		MACARRÃO À BOLONHESA (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída) + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/ tomate) + POLPA + FRUTA				
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 25/11/2024	Terça-Feira - 26/11/2024	Quarta-Feira - 27/11/2024	Quinta-Feira - 28/11/2024	Sexta-Feira - 29/11/2024				
Manhã Integral	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA + LEITE				
Manhã Parcial	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, ab. brasileira)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	BOLO DE FUBÁ + LEITE	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) + FRUTA	TORTA DE FRANGO (filé) enriquecida c/ tomate, couve-flor + SUCO DE POLPA + FRUTA				
Almoço	Arroz,feijão, Carne moída c/ brócolis REFOGADO: Batata doce	Arroz,feijão,isca de carne com molho de tomate e tomate REFOGADO: Berinjela	Arroz,feijão, Coxa e Sobrecoxa assada c/ batata SALADA: Almeirão + tomate	Arroz, feijão, Isca de carne acebolada SALADA: Alface	Arroz,feijão, Carne moída ab. cabotian SALADA: Pepino + tomate				
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, ab. brasileira)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	BOLO DE FUBÁ + LEITE	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecida c/ cenoura) + FRUTA	TORTA DE FRANGO (filé) enriquecida c/ tomate, couve-flor + SUCO DE POLPA + FRUTA				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)									
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
880 kcal		121 g		35 g	21 g	48 mcg	49 mg	306 mg	5,1 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)									
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)

1016 kcal	121 g	67 g	22 g	176 mcg	66 mg	328 mg	7 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1048 kcal	158 g	42 g	21 g	257 mcg	82 mg	334 mg	8 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1000 kcal	102 g	65 g	29 g	138 mcg	61 mg	271 mg	6 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
944 kcal	125 g	52 g	21 g	73 mcg	32 mg	323 mg	5 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