



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Alimentação Escolar
(14) 3413-1220 / 3454-9967
divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II - ABRIL/2024 - ALÉRGICO LEITE

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
CAFÉ DA MANHÃ(nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CAFÉ DA MANHÃ(maternal)	FRUTA + LEITE ESPECIAL	BOLO SIMPLES S/ LEITE + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS + FRUTA		
LANCHE DA MANHÃ(nível)	Macarronada (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cheiro verde) + Fruta	Arroz Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha, cenoura, ab. brasileira e cheiro Verde) + Fruta	Creme de mandioca S/ LEITE c/ carne desfiada (cubos) (eriquecida c/ tomate) + Fruta		
LANCHE DA MANHÃ(maternal)	Macarronada (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cheiro verde) + Fruta	Arroz Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha, cenoura, ab. brasileira e cheiro Verde) + Fruta	BOLO CENOURA S/ LEITE + LEITE ESPECIAL		
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Carne moída c/ tomate e cheiro verde SALADA: Mandioca	Arroz, Feijão, Carne em cubos com mix de legumes SALADA: Brocólis	Arroz, Feijão, Frango desfiado (filé) c/ tomate e salsinha SALADA: Abobrinha		
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		
LANCHE DA TARDE(nível)	Macarronada (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cheiro verde) + Fruta	Arroz Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha, cenoura, ab. brasileira e cheiro Verde) + Fruta	Creme de mandioca S/ LEITE c/ carne desfiada (cubos) (eriquecida c/ tomate) + Fruta		
LANCHE DA TARDE(maternal)	Macarronada (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cheiro verde) + Fruta	Arroz Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha, cenoura, ab. brasileira e cheiro Verde) + Fruta	BOLO CENOURA S/ LEITE + LEITE ESPECIAL		
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
CAFÉ DA MANHÃ(nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
CAFÉ DA MANHÃ(maternal)	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	BOLO SIMPLES S/ LEITE + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS + FRUTA	FRUTA + LEITE ESPECIAL
LANCHE DA MANHÃ(nível PARCIAL)	Sopa de Macarrão Ave Maria c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura) + Fruta	Creme de Fubá S/ LEITE com carne desfiada (cubos) enriquecido c/ tomate + Fruta	Mini Galinhada (arroz, coxa e sobre coxa de frango molhadinha c/ tomate, cenoura, cheiro verde) + Fruta	Creme de mandioquinha S/ LEITE com carne desfiada (enriquecida c/ brocólis) + Fruta	Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne moída) + Fruta
LANCHE DA MANHÃ(maternal PARCIAL)	Macarrão Ave Maria c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura) + Fruta	Polenta ao molho de carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Mini Galinhada (arroz, coxa e sobre coxa de frango molhadinha c/ tomate, cenoura, cheiro verde) + Fruta	Purê de mandioquinha S/ LEITE com carne desfiada (enriquecida c/ brocólis) + Fruta	Pão c/ carne carne moída (molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Carne em cubos com batata doce SALADA: Ab. Brasileira	Arroz, Feijão, Carne moída c/ ab. Cabotian SALADA: Couve -flor	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ tomate e cheiro verde SALADA: Almeirão	Arroz, Feijão, Frango desfiado (filé) com batata inglesa e cheiro verde SALADA: Tomate	Arroz, Feijão, Carne Moída c/ ab. Paulista SALADA: Repolho e Tomate
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
LANCHE DA TARDE(nível PARCIAL/INTEGRAL)	Sopa de Macarrão Ave Maria c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura) + Fruta	Creme de Fubá S/ LEITE com carne desfiada (cubos) enriquecido c/ tomate + Fruta	Mini Galinhada (arroz, coxa e sobre coxa de frango molhadinha c/ tomate, cenoura, cheiro verde) + Fruta	Creme de mandioquinha S/ LEITE com carne desfiada (enriquecida c/ brocólis) + Fruta	Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne moída) + Fruta

LANCHE DA TARDE(maternal/ PARCIAL/INTEGRAL)	Macarrão Ave Maria c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura) + Fruta	Polenta ao molho de carne em cubos (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Mini Galinhada (arroz, coxa e sobre coxa de frango molhadinha c/ tomate, cenoura, cheiro verde) + Fruta	Purê de mandioquinha S/ LEITE com carne desfiada (enriquecida c/ brocólis) + Fruta	Pão c/ carne carne moída (molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Polpa de 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
CAFÉ DA MANHÃ(nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
CAFÉ DA MANHÃ(maternal)	FRUTA + LEITE ESPECIAL	BOLO SIMPLES S/ LEITE + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL
LANCHE DA MANHÃ(nível PARCIAL)	Macarronada à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ abobrinha) + Fruta	Arroz Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha, mix de legumes e cheiro verde) + Fruta	Purê de batatas S/ LEITE com Frango desfiado (filé) , tomate, cenoura e cheiro verde + Fruta	Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador)	Crema de Fubá S/ LEITE com carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta
LANCHE DA MANHÃ(maternal PARCIAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ mix de legumes e cheiro verde) + Fruta	Escondidinho (batata) S/ LEITE de frango (filé) (Forno)	Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador)	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE ESPECIAL
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Carne moída c/ batata inglesa SALADA: Brocólis	Arroz, Feijão, Filé de frango c/ cenoura e cheiro verde SALADA: Couve-Flor	Arroz, Feijão, Carne desfiada c/ tomate e cheiro verde SALADA: Cabotian	Arroz, Feijão, Carne moída c/ mix de legumes SALADA: Repolho	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ ab. Brasileira SALADA: Tomate
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
LANCHE DA TARDE(nível PARCIAL / INTEGRAL)	Macarronada à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, enriquecido c/ abobrinha) + Fruta	Arroz Nutritivo (arroz, carne moída molhadinha, mix de legumes e cheiro verde) + Fruta	Purê de batatas S/ LEITE com Frango desfiado (filé) , tomate, cenoura e cheiro verde + Fruta	Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador)	Crema de Fubá S/ LEITE com carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta
LANCHE DA TARDE(maternal PARCIAL/INTEGRAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate e carne moída, enriquecido c/ abobrinha)	Arroz nutritivo (arroz, carne moída molhadinha c/ mix de legumes e cheiro verde) + Fruta	Escondidinho (batata) S/ LEITE de frango (filé) (Forno)	Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador)	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE ESPECIAL
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
CAFÉ DA MANHÃ(nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
CAFÉ DA MANHÃ(maternal)	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL	PÃO C/ OVOS MEXIDOS + LEITE ESPECIAL	FRUTA + LEITE ESPECIAL
LANCHE DA MANHÃ(nível PARCIAL)	Macarrão c/ tiras de frango e ab. Brasileira + Fruta	Arroz Carreteiro arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos, tomate e cheiro verde) + Fruta	Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne em cubos+ chuchu+cenoura) + Fruta	Inhaminho (Crema de Inhame c/ banana geladinho) + Fruta	Canja de Frango (arroz, coxa e sobrecoxa desfiada c/ Batata e cenoura) + Fruta
LANCHE DA MANHÃ(maternal PARCIAL)	Macarrão c/ tiras de frango e ab. Brasileira + Fruta	Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos, tomate, cheiro verde) + Fruta	BOLO SIMPLES S/ LEITE + LEITE ESPECIAL + FRUTA	Inhaminho (Crema de Inhame c/ banana geladinho) + Fruta	Torta de frango S/ LEITE (enriquecida com mix de legumes)+ polpa
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ chuchu SALADA: Cenoura	Arroz, Feijão, Carne moída c/ mandioca SALADA: Couve-flor	Arroz, Feijão, Filé de Frango c/ ab. Cabotian SALADA: Repolho	Arroz, Feijão, Carne desfiada molhadinha com tomate e cheiro verde SALADA: Almeirão	Arroz, Feijão, Carne Moída com Brocólis SALADA: Tomate
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
LANCHE DA TARDE(nível PARCIAL / INTEGRAL)	Sopa de macarrão c/ tiras de frango e ab. Brasileira + Fruta	Arroz Carreteiro arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos, tomate e cheiro verde) + Fruta	Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne em cubos+ chuchu+cenoura) + Fruta	Inhaminho (Crema de Inhame c/ banana geladinho) + Fruta	Canja de Frango (arroz, coxa e sobrecoxa desfiada c/ Batata e cenoura) + Fruta

LANCHE DA TARDE(maternal PARCIAL/INTEGRAL)	Macarrão c/ tiras de frango e ab. Brasileira + Fruta	Arroz Carreteiro (arroz, carne desfiada, cenoura em cubinhos, tomate, cheiro verde) + Fruta	BOLO SIMPLES S/ LEITE + LEITE ESPECIAL + FRUTA	Inhaminho (Creme de Inhame c/ banana geladinho) + Fruta	Torta de frango S/ LEITE (enriquecida com mix de legumes)+ polpa
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 29/04/2024	Terça-Feira - 30/04/2024	Quarta - feira 01/05/2024	Quinta-Feira 02/05/2024	Sexta-Feira - 03/05/2024
CAFÉ DA MANHÃ(nível)	FRUTA	FRUTA	FERIADO	FRUTA	FRUTA
CAFÉ DA MANHÃ(maternal)	Macarrão com carne desfiada molhadinha (enriquecido com brócolis)	BOLO FUBA S/ LEITE + LEITE ESPECIAL GELADO		FRUTA + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS + FRUTA
LANCHE DA MANHÃ(nível PARCIAL)	Creme de Fubá S/ LEITE c/ carne moída e couve picadinha	PURÊ DE MANDIOCA S/ LEITE C/ BETERRABA E CARNE MOÍDA +FRUTA		Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne em cubos+ chuchu+cenoura) + Fruta	Mini Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura) + Fruta
LANCHE DA MANHÃ(maternal PARCIAL)	Polenta c/ molho de carne moída + couve picada	BOLO FUBA S/ LEITE + LEITE ESPECIAL GELADO		Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne em cubos+ chuchu+cenoura) + Fruta	Cuscuz de frango (farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheiro verde) + Fruta
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Carne desfiada com molho de tomate e cheiro verde SALADA: Batata doce	Arroz, Feijão, Carne moída c/ tomate e cheiro verde SALADA: Ab. Paulista		ARROZ, FEIJÃO, carne cubos c/ tomate e ABOBRINHA REFOGADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO C/ REFOGADO: BERINJELA, TOMATE E CHEIRO VERDE
	MAMADEIRA	MAMADEIRA		MAMADEIRA	MAMADEIRA
LANCHE DA TARDE(nível PARCIAL / INTEGRAL)	Creme de Fubá S/ LEITE c/ carne moída e couve picadinha	PURÊ DE MANDIOCA S/ LEITE C/ BETERRABA E CARNE MOÍDA +FRUTA		Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne em cubos+ chuchu+cenoura) + Fruta	Mini Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura) + Fruta
LANCHE DA TARDE(maternal PARCIAL/INTEGRAL)	Polenta c/ molho de carne moída + couve picada	BOLO FUBA S/ LEITE + LEITE ESPECIAL GELADO		Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne em cubos+ chuchu+cenoura) + Fruta	Cuscuz de frango (farinha de milho, cebola, alho, tomate, cenoura, couve flor, cheiro verde) + Fruta

Nível I e II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 0 - 2 anos (405 KCAL 30% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1101kcal	176,5g	39,5g	19g	59,5mcg	40mg	79,5mg	6mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 0 - 2 anos (405 KCAL 30% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
755kcal	88g	53g	14g	91,5mcg	15mg	82mg	8mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 0 - 2 anos (405 KCAL 30% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
969,5kcal	118g	63,5g	19,5g	96,5mcg	55mg	63mg	8mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 0 - 2 anos (405 KCAL 30% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
715kcal	114,5g	28g	11,5g	16,5mcg	3,75mg	40,5mg	3,4mg


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 0 - 2 anos (405 KCAL 30% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
991kcal	51,5	99g	32,5g	310mcg	15,5mg	48,5mg	9,5mg
Maternal I e II							
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1273kcal	153g	35,5g	42g	57,5mcg	18mg	200mg	7,5mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1198kcal	146g	68g	28g	136mcg	5mg	133mg	6,5mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
954kcal	137,5g	29g	15g	29mcg	25mg	235,5mg	3,3mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
928kcal	115g	53,5g	17,5g	308mcg	7,5mg	291,5g	11mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1136kcal	111g	26,5g	48g	50mcg	31mg	354,5mg	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 Lípidio - 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 ****


 Kenata V. Moion Carvalho
 Nutricionista
 CRN3:27.252


 Coordenadoria de Alimentação Escolar