



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 OVOS

| 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 | BOLO SIMPLES S/ OVO + LEITE | LEITE + 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 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/ OVO + LEITE | | |
| 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 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/ OVO + LEITE | | |
| 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 | FRUTA + LEITE | BOLO SIMPLES S/ OVO + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA+ LEITE |
| LANCHE DA MANHÃ(nível PARCIAL) | Sopa de Macarrão Ave Maria c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura) + Fruta | Creme de Fubá 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 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 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 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 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 com carne desfiada (enriquecida c/ brócolis) + 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 | BOLO SIMPLES S/ OVO + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE |
| 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 com Frango desfiado (filé) , tomate, cenoura e cheiro verde + Fruta | Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador) | Creme de Fubá 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) de frango (filé) (Forno) | Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador) | Polenta ao molho de carne em cubos (enriquecida c/ tomate) + Fruta |
| ALMOÇO | Arroz, Feijão, Carne moída c/ batata inglesa SALADA: Brócolis | 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 com Frango desfiado (filé) , tomate, cenoura e cheiro verde + Fruta | Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador) | Creme de Fubá 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) de frango (filé) (Forno) | Creminosho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador) | Polenta ao molho de carne em cubos (enriquecida c/ tomate) + Fruta |
| 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 | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE | FRUTA + LEITE |
| 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 (Creme 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/ OVO + LEITE + FRUTA | Inhaminho (Creme de Inhame c/ banana geladinho) + Fruta | Torta S/ OVO de frango (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 Brócolis 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 (Creme 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/ OVO + LEITE + FRUTA | Inhaminho(Creme de Inhame c/ banana geladinho) + Fruta | Torta S/ OVO de frango (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) | FRUTA + LEITE | BOLO FUBA S/ OVO + LEITE GELADO | | FRUTA + LEITE | LEITE + FRUTA |
| LANCHE DA MANHÃ(nível PARCIAL) | Creme de Fubá c/ carne moída e couve picadinha | PURÊ DE MANDIOCA 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/ OVO + LEITE 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 c/ carne moída e couve picadinha | PURÊ DE MANDIOCA 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/ OVO + LEITE 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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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) | Lipídeo (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 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. Frutas da época serão comunicadas semanalmente, com o tipo e quantidade ****



Renata V. Molon Carvalho

Nutricionista

CRN3:27.252



Coordenadora de Alimentação escolar