



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 (4 MESES A 1 ANO E 10 MESES) - ABRIL/2024

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	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
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: Ab. Paulista		
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		
LANCHE DA TARDE	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		
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	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	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	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
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	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
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	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	Cremininho gelado de mamão (mamão + batata doce batidos no liquidificador)	Creme de Fubá com carne moída enriquecido 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	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

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	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
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	FRUTA	FRUTA	FERIADO	FRUTA	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 em cubos c/ tomate SALADA: Abobrinha	Arroz, Feijão, Frango desfiado (filé) c/ berinjela SALADA: Tomate c/ cheiro verde
	MAMADEIRA	MAMADEIRA		MAMADEIRA	MAMADEIRA
LANCHE DA TARDE	Creme de Fubá c/ carne moída e couve picadinha + Fruta	Purê de mandioca c/ beterraba e carne moída + Fruta		Sopa de Feijão (feijão, batata picadinha e carne em cubos, chuchu e cenoura) + Fruta	Mini Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura) + Fruta

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

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



Coordenadoria de Alimentação Escolar