



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) - DEZEMBRO/2023

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 (Manhã)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	<u>FERIADO</u>
Refeição 1	Arroz, Feijão, Carne moída c/ chuchu e cheiro verde REFOGADO: Mandioca	Arroz, Feijão, Carne em cubos c/ batata REFOGADO: Berinjela	Arroz, Feijão, Carne moída c/ cheiro verde REFOGADO: Chuchu	Arroz, Feijão, Filé de Frango c/ brócolis REFOGADO: Abobrinha	
Lanche (Tarde)	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	
Refeição 2	Sopa de feijão c/ mix de legumes e carne desfiada + FRUTA	Polenta c/ Couve e Frango desfiado + FRUTA	Mini galinhada (arroz, frango desfiado (coxa) e mix de legumes) + FRUTA	Arroz c/ Carne moída (enriquecido c/ abobrinha) + FRUTA	
3ª 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 (Manhã)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	<u>PLANEJAMENTO</u>
Refeição 1	Arroz, Feijão, Carne moída c/ abobrinha REFOGADO: Brócolis	Arroz, Feijão, Frango desfiado c/ Chuchu	Arroz, Feijão, carne desfiada c/ berinjela	Arroz, Feijão, Carne cubos c/ cheiro verde REFOGADO: Couve-flor	
Lanche (Tarde)	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	
Refeição 2	Sopa de mix de legumes com macarrão e carne moída + FRUTA	Arroz nutritivo (carne cubos + abobrinha) + FRUTA	Macarrão a bolonhesa (enriquecido c/ abobrinha) + FRUTA	Creme de cabotian c/ carne moída (enriquecida c/ brócolis) + FRUTA	

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
1026Kcal	148g	53g	14g	318	67	226	16

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

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C(mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
954Kcal	125g	58g	18g	227	10	81,5	7,5

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