



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 PARCIAL (2 A 5 ANOS) - NOVEMBRO/2024

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Lanche					TORTA DE CARNE (CARNE MOÍDA E TOMATE) + POLPA DE FRUTA + 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
Lanche	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, cenoura)	BOLO SIMPLES + VITAMINA DE BANANA	Arroz, feijão, Estrogonoff de carne (Isca) SALADA: Alface e tomate	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura, couve-flor) + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate) + POLPA DE FRUTA + 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
Lanche	MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA (molho de tomate, tomate e carne moída)	OVOS MEXIDOS C/ BATATA RÚSTICA	Arroz, Feijão, Carne em ISCA + Farofa de cebola SALADA: Almeirão + FRUTA	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + FRUTA	FERIADO
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
Lanche	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída e ab. brasileira)	BOLO SIMPLES + LEITE	FERIADO	ARROZ AMARELINHO (arroz, ovos mexidos picadinhos e tomate) + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate e molho de 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
Lanche	MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA (molho de tomate, tomate e carne moída)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa de frango ao molho com batata SALADA: Alface + tomate	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA + CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ AB. BRASILEIRA + MOLHO DE TOMATE) + FRUTA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
369 kcal	48 g	17 g	14 g	26 mcg	73 mg	55 mg	2 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
377 kcal	28 g	39 g	9 g	96 mcg	13 mg	37 mg	4 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
-----------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	-------------------------	------------------------	--------------------	------------------

341 kcal	48 g	19 g	6 g	133 mcg	7 mg	22 mg	2 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
424 kcal	28 g	41 g	12 g	115 mcg	43 mg	56 mg	4 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
420 kcal	75 g	14 g	6 g	5 mcg	6 mg	110 mg	2 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

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:
54.116