



**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 - ALÉRGICOS A GLÚTEN**

| 1ª SEMANA |  |  |  |   | Sexta-Feira - 01/11/2024  |
|-----------|--|--|--|---|---|
| Lanche    |  |  |  |   | PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/<br>CARNE MOÍDA (enriquecida c/ tomate)<br>+ 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    | ARROZ COLORIDO (arroz, carne moída, cenoura)                           | BOLO DE ARROZ + VITAMINA DE BANANA                                     | Arroz, Feijão, Stroganoff de carne (isca)<br>SALADA: Alface + tomate           | GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, couve-flor e cenoura ) + FRUTA | PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/<br>CARNE MOIDA (enriquecida c/ tomate)<br>+ POLPA + 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    | ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) | OVOS MEXIDOS C/ BATATA RÚSTICA   | Arroz, feijão, carne em ISCA + farofa de cebola<br>SALADA: Almeirão + FRUTA    | GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura) + Fruta               | <b>FERIADO</b>  |
| 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    | SOPA DE LEGUMES ( carne moída, batata, cenoura e ab.brasileira)        | BOLO DE ARROZ + LEITE  | <b>FERIADO</b>   | ARROZ AMARELINHO (Arroz, ovos mexidos picadinhos e tomate) + FRUTA                      | PURÊ DE BATATA/MANDIOCA C/<br>CARNE MOIDA (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    | ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e tomate)                          | ARROZ NUTRITIVO (arroz, couve-flor, tomate e Carne em isca molhadinha) | Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa ao molho com batata<br>SALADA: Alface e tomate | BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA   | PURÊ DE BATATA + CARNE MOIDA (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) | Lípido (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 CRN3:  
54.116

**Coordenadoria de Alimentação Escolar**