

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 OVO

1ª SEMANA							Sexta-Feira - 01/11/2024						
Lanche							TORTA DE CARNE (s/ ovo) (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		- 07/11/2024	Sexta-Feira - 08/11/2024							
Lanche	MACARRÃO A BOLONHESA (macarrão parafuso, molho tomate/ tomate/ carne moída)	BOLO DE BANANA (s/ ovo) + LEITE	Arroz, Feijão, Strogonoff de carne (isca) SALADA: Cenoura + tomate		GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, couve-flor e cenoura) + FRUTA		PÃO C/ CARNE MOIDA (enriquecida c/ tomate) + 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	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA (molho tomate/ tomate/ carne moída)	CARNE MOÍDA 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, ab.brasileira)	BOLO SIMPLES (s/ ovo) + LEITE	FERIADO		ARROZ NUTRITIVO (Arroz, carne moída e tomate) + FRUTA		PÃO C/ 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	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA (molho tomate/ tomate/ carne moída)	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, carne em isca couve- flor e tomate) + FRUTA	Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa ao molho com batata SALADA: Alface e tomate		BOLO SIMPLES (s/ ovo) + LEITE + FRUTA		PURE DE BATATA + CARNE MOIDA (ENRIQUECIDA C/ AB. BRASILEIRA + MOLHO DE TOMATE) + FRUTA						
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)													
Energia (kcal)		Carboidrato(g)	Proteina (g)	Lipídeo (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) 2º SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)													
Energia (kcal)		Carboidrato(g)	Proteina (g)	Lipídeo (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) 3º SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)													
	Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteina (g)	Lipídeo (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) 4º SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)											
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteina (g)	Lipídeo (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) 5º SEMANA 02 - 06 anos (270 KCAL 20% VD)											
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteina (g)	Lipídeo (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 4º 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

Januar Oliveina refrancia sur Sur de