



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 - ALERGIAS MÚLTIPLAS (OVO, LEITE E GLÚTEN)

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Lanche					PURÊ DE BATATA/MANDIOCA S/ LEITE C/ CARNE MOÍDA (enriquecida c/ 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	ARROZ COLORIDO (arroz, carne moída, cenoura)	SALADA DE FRUTAS	Arroz, Feijão, Strogonoff de carne (isca) SALADA: Alface + tomate	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, couve-flor cenoura) + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA S/ LEITE 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	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES C/CARNE EM CUBOS E AB. PAULISTA	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	SOPA DE LEGUMES (carne moída, batata, cenoura e ab.brasileira)	SALADA DE FRUTAS	FERIADO	ARROZ COLORIDO (arroz, carne moída, ab.brasileira)	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA S/ LEITE 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	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída e tomate)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura)	Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa ao molho com batata SALADA: Alface e tomate	SALADA DE FRUTAS	PURE DE BATATAS/ LEITE+ 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)	Lípídeo (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)	Lípídeo (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