



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) - DEZEMBRO/2024 - ALERGIAS MÚLTIPLAS

1ª SEMANA	Segunda-Feira - 02/12/2024	Terça-Feira - 03/12/2024	Quarta-Feira - 04/12/2024	Quinta-Feira - 05/12/2024	Sexta-Feira - 06/12/2024
Lanche	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moída, tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho c/ batata e tomate Salada: Brócolis	CARNE MOÍDA + BATATA RÚSTICA + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 09/12/2024	Terça-Feira - 10/12/2024	Quarta-Feira - 11/12/2024	Quinta-Feira - 12/12/2024	Sexta-Feira - 13/12/2024
Lanche	PURÊ DE BATATA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE (enriquecido c/ cenoura)	GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura)	Arroz, Feijão, Carne em Isca com batata SALADA: Cabotian + tomate + FRUTA	PURÊ DE BATATA/MANDIOCA (s/ leite) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO + FRUTA	PLANEJAMENTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª 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)
328 kcal	54 g	16 g	4 g	99 mcg	24 mg	26 mg	2 mg

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª 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)
305 kcal	50 g	13 g	5 g	52 mcg	37 mg	38 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.**

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116