



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA  
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Alimentação Escolar  
(14) 3413-1220 / 3454-9967  
divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

**CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II - NOVEMBRO/2024 - ALÉRGICOS A GLÚTEN**

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Café da manhã (Nível)					FRUTA
Café da manhã (maternal)					FRUTA + LEITE
lanche da manhã (nível)					PURÊ DE BATATA DOCE ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
Lanche da manhã (maternal)					PURÊ DE BATATA DOCE ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + POLPA DE FRUTA +FRUTA
Almoço					<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ AB. PAULISTA</b> <b>REFOGADO: CHUCHU</b>
					MAMADEIRA
Lanche da tarde(nível)					PURÊ DE BATATA DOCE ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)					PURÊ DE BATATA DOCE ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + 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
Café da manhã (nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Café da manhã (maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS
lanche da manhã (nível)	SOPA DE FEIJÃO (s/ macarrão) (FEIJÃO, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA) + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE E CENOURA) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/ TOMATE + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO ( ARROZ, CARNE EM ISCAS, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ TOMATE E ESPINAFRE + CARNE MOIDA + FRUTA
Lanche da manhã (Maternal)	SOPA DE FEIJÃO (s/ macarrão) (FEIJÃO, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA)	MINI GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moida e tomate)	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ TOMATE E ESPINAFRE + CARNE MOIDA + POLPA DE FRUTA + FRUTA
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA REFOGADO: AB. BRASILEIRA	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ BATATA INGLESA REFOGADO: CABOTIAN	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO C/ TOMATE REFOGADO: ALMEIRÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA INGLESA REFOGADO: BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO EM TIRAS COM TOMATE REFOGADO: REPOLHO

	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	
<b>Lanche da tarde (Nível)</b>	SOPA DE FEIJÃO (s/ macarrão) FEIJÃO, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA) + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE E CENOURA) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/ TOMATE + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO ( ARROZ, CARNE EM ISCAS, CENOURA E TOMATE) FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ TOMATE E ESPINAFRE + CARNE MOIDA + FRUTA	
<b>Lanche da tarde(Maternal)</b>	SOPA DE FEIJÃO (s/ macarrão) (FEIJÃO, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA)	MINI GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate e cenoura)	ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne moida e tomate)	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ TOMATE E ESPINAFRE + CARNE MOIDA + POLPA DE FRUTA + FRUTA	
<b>3ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 11/11/2024</b>	<b>Terça-Feira - 12/11/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 13/11/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 14/11/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 15/11/2024</b>	
<b>Café da manhã (Nível)</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	<b>FERIADO</b>	
<b>Café da manhã (Maternal)</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS		
<b>Lanche da manhã (Nível)</b>	SOPA NUTRITIVA (s/ macarrão) C/ BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA E CARNE MOÍDA + FRUTA	MINI GALINAHDA (ARROZ, TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA) + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN (s/leite) C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA	CANJA DE FRANGO (COXA E SOBRECORA) COM BATATA E CENOURA + FRUTA		
<b>Lanche da tarde (Maternal)</b>	SOPA NUTRITIVA (s/ macarrão) C/ BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA E CARNE MOÍDA	MINI GALINAHDA (ARROZ, TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA)	CREME ABÓBORA CABOTIAN (s/leite) C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA		
<b>ALMOÇO</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO ABOBORA CABOTIAN</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA BERINJELA REFOGADO:</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ REFOGADO: ACELGA</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO:REPOLHO</b>		
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		
<b>Lanche da tarde(Nível)</b>	SOPA NUTRITIVA (s/ macarrão) C/ BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA E CARNE MOÍDA + FRUTA	MINI GALINAHDA (ARROZ, TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA) + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN (s/leite) C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA	CANJA DE FRANGO (COXA E SOBRECORA) COM BATATA E CENOURA + FRUTA		
<b>Lanche da Tarde (Maternal)</b>	SOPA NUTRITIVA (s/ macarrão) C/ BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA E CARNE MOÍDA	MINI GALINAHDA (ARROZ, TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA)	CREME ABÓBORA CABOTIAN (s/leite) C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA		
<b>4ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 18/11/2024</b>	<b>Terça-Feira - 19/11/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 20/11/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 21/11/2024</b>		<b>Sexta-Feira - 22/11/2024</b>
<b>Café da manhã (Nível)</b>	FRUTA	FRUTA	<b>FERIADO</b>	FRUTA		FRUTA
<b>Café da manhã (Maternal)</b>	FRUTA + LEITE	BOLO DE FUBÁ (fubá s/ glúten) + LEITE		FRUTA + LEITE	LEITE + FRUTA	
<b>Lanche da manhã (Nível)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOIDA + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, ab brasileira, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) + FRUTA		PURÊ DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA (enriquecido c/ tomate) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate+tomate) + FRUTA	
<b>Lanche da manhã (Maternal)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOIDA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, ab brasileira, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)		PURÊ DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA (enriquecido c/ tomate) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate+tomate) + POLA + FRUTA	

<b>FERIADO</b>							
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA SALADA: TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ REFOGADO: AB. CABOTIAN		ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ MOLHO TOMATE REFOGADO: AB. CABOTIAN	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADO: BATATA DOCE		
	MAMADEIRA	MAMADEIRA		MAMADEIRA	MAMADEIRA		
<b>Lanche da tarde (Nível)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOIDA + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, ab brasileira, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha) + FRUTA		PURÊ DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA (enriquecido c/ tomate) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate+tomate) + FRUTA		
<b>Lanche da tarde(Maternal)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOIDA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, ab brasileira, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)		PURÊ DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA (enriquecido c/ tomate) + FRUTA	POLENTA (fubá s/ glúten) COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate+tomate) + POLA + FRUTA		
<b>5ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 25/11/2024</b>	<b>Terça-Feira - 26/11/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 27/11/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 28/11/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 29/11/2024</b>		
<b>Café da Manhã (Nível)</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
<b>Café da manhã (Maternal)</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	OVOS MEXIDOS		
<b>Lanche da manhã(Nível)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOIDA + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO MOLHADINHO (Arroz, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA	CREME DE ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE CUBOS + FRUTA		
<b>Lanche da manhã (Maternal)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOIDA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate)	ARROZ NUTRITIVO MOLHADINHO (Arroz, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA		
<b>Almoço</b>	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ BATATA DOCE REFOGADO: BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA INGLESA E TOMATE REFOGADO: COUVE FLOR	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO C/ REFOGADO: BATATA DOCE	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/LASCAS DE TOMATE REFOGADO: AB. CABOTIAN	ARROZ, FEIJÃO, TIRAS DE FILÉ DE FRANGO C/ CENOURA REFOGADO:BERINJELA		
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		
<b>Lanche da tarde(nível)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOIDA + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO MOLHADINHO (Arroz, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA	CREME DE ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE CUBOS + FRUTA		
<b>Lanche da tarde(Maternal)</b>	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOIDA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate)	ARROZ NUTRITIVO MOLHADINHO (Arroz, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA		
<b>Nível I e II</b>							
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)</b>							
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>
676 kcal	69 g	42 g	23 g	114 mcg	62 mg	460 mg	2,7 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)</b>							
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO (mg)</b>
540 kcal	63 g	27 g	16 g	20 mcg	25 mg	182 mg	3 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)</b>							
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>

692 kcal	93 g	35 g	17 g	89 mcg	56 mg	319 mg	7 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)</b>							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
509 kcal	60 g	32 g	14 g	36 mcg	59 mg	310 mg	2 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)</b>							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
613 kcal	85 g	29 g	15 g	38 mcg	37 mg	308 mg	3 mg
<b>Maternal I e II</b>							
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1075 kcal	126 g	39 g	35 g	183 mcg	60 mg	355 mg	7 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1048 kcal	84 g	67 g	36 g	189 mcg	91 mg	225 mg	6 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
940 kcal	119 g	43 g	25 g	99 mcg	71 mg	334 mg	5 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
970 kcal	115 g	40 g	30 g	75 mcg	68 mg	235 mg	4 mg
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)</b>							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1005 kcal	95 g	39 g	40 g	96 mcg	27 mg	247 mg	4 mg

Fonte: \*TACO 4ª Edição 2011./ \*Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./ \*Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos

FONTE: Energia Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). 2004; FONTE: Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde (OMS)2004 e 2007. Para uso de referencia dessa resolução. usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do valor Energético Total da Dieta (VET).

**\* 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. Frutas da época serão comunicadas semanalmente, com o tipo e quantidade \*\***



Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:  
54116



Coordenadoria de Alimentação Escolar