



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 OVO

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)					TORTA DE FRANGO (s/ ovo) (FILÉ DE FRANGO, TOMATE, BRÓCOLIS) + POLPA DE FRUTA + FRUTA
Almoço					ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ AB. PAULISTA REFOGADO: CHUCHU
					MAMADEIRA
Lanche da tarde(nível)					PURÊ DE BATATA DOCE ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)					TORTA DE FRANGO (s/ ovo) (FILÉ DE FRANGO, TOMATE, BRÓCOLIS) + 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	LEITE + FRUTA
lanche da manhã (nível)	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA + CENOURA + CARNE MOÍDA) + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moída enriquecida c/ tomate) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE EM ISCAS, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ TOMATE E ESPINAFRE + CARNE MOÍDA + FRUTA
Lanche da manhã (Maternal)	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA + CENOURA + CARNE MOÍDA)	MINI GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura)	MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moída enriquecida c/ tomate)	BOLO DE BANANA (s/ ovo) + LEITE + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA C/ MOLHO DE TOMATE + POLPA + FRUTA
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA REFOGADO: BERINJELA	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	
Lanche da tarde (Nível)	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA + CENOURA + CARNE MOÍDA) + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moída enriquecida c/ tomate) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE EM ISCAS, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ TOMATE E ESPINAFRE + CARNE MOÍDA + FRUTA	
Lanche da tarde(Maternal)	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA + CENOURA + CARNE MOÍDA)	MINI GALINHADA (arroz, coxa e sobrecoxa molhadinha c/ tomate, cenoura)	MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moída enriquecida c/ tomate)	BOLO DE BANANA (s/ ovo) + LEITE + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA C/ MOLHO DE 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	
Café da manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FERIADO	
Café da manhã (Maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE		
Lanche da manhã (Nível)	SOPA NUTRITIVA (macarrão ave maria, brócolis, cenoura e carne moída molhadinha) + FRUTA	MACARRÃO AVE MARIA C/ TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOÍDA + FRUTA	CANJA DE FRANGO (COXA E SOBRECOXA) COM BATATA E CENOURA + FRUTA		
Lanche da tarde (Maternal)	SOPA NUTRITIVA (macarrão ave maria, brócolis, cenoura e carne moída molhadinha)	MACARRÃO AVE MARIA C/ TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES (s/ ovo) + LEITE + FRUTA		
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO ABOBORA CABOTIAN	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA REFOGADO: BERINJELA	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ REFOGADO: ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO:REPOLHO		
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA		
Lanche da tarde(Nível)	SOPA NUTRITIVA (macarrão ave maria, brócolis, cenoura e carne moída molhadinha) + FRUTA	MACARRÃO AVE MARIA C/ TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOÍDA + FRUTA	CANJA DE FRANGO (COXA E SOBRECOXA) COM BATATA E CENOURA + FRUTA		
Lanche da Tarde (Maternal)	SOPA NUTRITIVA (macarrão ave maria, brócolis, cenoura e carne moída molhadinha)	MACARRÃO AVE MARIA C/ TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO SIMPLES (s/ ovo) + LEITE + FRUTA		
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
Café da manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA		FRUTA		FRUTA
Café da manhã (Maternal)	FRUTA + LEITE	BOLO DE FUBÁ (s/ ovo) + LEITE		FRUTA + LEITE	LEITE + FRUTA	
Lanche da manhã (Nível)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOÍDA + 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 COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate + tomate) + FRUTA	

Lanche da manhã (Maternal)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOÍDA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, ab brasileira, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)	FERIADO	PURÊ DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA (enriquecida c/tomate) + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA C/ MOLHO DE TOMATE + POLPA + FRUTA		
ALMOÇO	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		
Lanche da tarde (Nível)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOÍDA + 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 COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate + tomate) + FRUTA		
Lanche da tarde(Maternal)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOÍDA	ARROZ NUTRITIVO (Arroz, ab brasileira, couve-flor, tomate e carne em isca molhadinha)		PURÊ DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA (enriquecida c/tomate) + FRUTA	PÃO C/ CARNE MOÍDA C/ 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		
Café da Manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
Café da manhã (Maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE		
Lanche da manhã(Nível)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOÍDA + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO C/ TOMATE E CENOURA) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate) + FRUTA	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA	CREME DE ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE CUBOS + FRUTA		
Lanche da manhã (Maternal)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOÍDA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE E CENOURA)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA	BOLO DE SIMPLES (s/ ovo) + LEITE + FRUTA		
Almoço	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		
Lanche da tarde(nível)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOÍDA + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO C/ TOMATE E CENOURA) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate) + FRUTA	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA	CREME DE ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE CUBOS + FRUTA		
Lanche da tarde(Maternal)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOÍDA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE E CENOURA)	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate)	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, carne moída, ab brasileira e cenoura) + FRUTA	BOLO DE SIMPLES (s/ ovo) + LEITE + FRUTA		
Nível I e II							
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
676 kcal	69 g	42 g	23 g	114 mcg	62 mg	460 mg	2,7 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 2º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
540 kcal	63 g	27 g	16 g	20 mcg	25 mg	182 mg	3 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 3º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO(mg)
692 kcal	93 g	35 g	17 g	89 mcg	56 mg	319 mg	7 mg
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 5º SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (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
Maternal I e II							
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1º SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2º SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 3º SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 4º SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 5º SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)							
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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 Saude (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

Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:
54116

Coordenadora de Alimentação Escolar

Coordenadoria de Alimentação Escolar