

MARÇO/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO OVO
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

1ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira - 03/03/2025	Terça-feira - 04/03/2025	Quarta-feira - 05/03/2025	Quinta-feira - 06/03/2025	Sexta-feira - 07/03/2025
		PONTO FACULTATIVO	FERIADO DE CARNAVAL	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
2ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira 10/03/2025	Terça-feira 11/03/2025	Quarta-feira 12/03/2025	Quinta-feira 13/03/2025	Sexta-feira 14/03/2025
Café da manhã		Leite c/ cereal	Futa + Leite c/ cacau	Biscoito de maisena + Chá mate c/ limão + Fruta	Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau + Fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão, isca de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Berinjela	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada SALADA: Acelga c/ pepino	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce SALADA: Alface c/ tomate	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde
Lanche da tarde		Arroz colorido (arroz, carne moída, cenoura, vagem e cheiro-verde)	Arroz doce c/ canela (opcional) + Fruta	Purê de batatas c/ carne moída (enriquecida c/ tomate)	Macarrão (parafuso) ao molho c/ filé de frango em cubos (enriquecido c/ cenoura)	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)


Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1153	152	65	25

*A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

*Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

* Para aproveitar ao máximo o sabor e a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.


Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

3ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira 17/03/2025	Terça-feira 18/03/2025	Quarta-feira 19/03/2025	Quinta-feira 20/03/2025	Sexta-feira 21/03/2025
Café da manhã		Mingau de aveia c/ coco (leite, aveia e coco ralado)	Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau + Fruta	Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal + Fruta	Leite c/ cacau + Fruta
Almoço		Arroz, feijão e isca de carne desfiada ao molho vermelho REFOGADO: Ab. paulista	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde SALADA: Beterraba	Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela e purê de ab. cabotiá	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata e cenoura SALADA: Repolho
Lanche da tarde		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de filé de frango em cubos (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Mingau de chocolate (cacau 100%) + Fruta	Torta (s/ ovos) de filé de frango (enriquecida c/ ervilha e tomate) + Polpa de fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1131	136	71	26

*A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

*Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

* Para aproveitar ao máximo o sabor e a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Daniela Oliveira
Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

4ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira 24/03/2025	Terça-feira 25/03/2025	Quarta-feira 26/03/2025	Quinta-feira 27/03/2025	Sexta-feira 28/03/2025
Café da manhã		Leite c/ cereal + Fruta	Fruta + Leite c/ cacau	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau	Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau	Biscoito de maisena + Chá mate c/ limão + Fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde	Arroz, feijão, isca de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango SALADA: Almeirão	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cheiro-verde SALADA: Alface c/ pepino	Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura SALADA: Beterraba
Lanche da tarde		Mingau de aveia c/ coco (leite, aveia e coco ralado)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo (s/ ovos) de chocolate (cacau 100%) + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha) + Fruta	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado (c/ requeijão), alface e tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1192	127	42	42

*A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

*Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

* Para aproveitar ao máximo o sabor e a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Daniela Oliveira
Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

5ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira 31/03/2025	
Café da manhã		Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau	
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa SALADA: Pepino	
Lanche da tarde		Arroz temperado (arroz, carne desfiada , cenoura e cheiro-verde) + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1054	153	40	23

*A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

*Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

* Para aproveitar ao máximo o sabor e a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116