



MARÇO/2025
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 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
Manhã integral		Fruta + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Mingau de aveia c/ coco (leite, aveia e coco ralado) + Fruta	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Ovos mexidos
Manhã parcial		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Bolo de fubá + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de filé de frango em cubos (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz colorido (arroz, carne moída tomate, cenoura e ervilha) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ cheiro-verde SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa SALADA: Brócolis c/ tomate	Arroz, feijão, isca de carne desfiada ao molho vermelho e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Acelga	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada SALADA: Macarrone (macarrão parafuso, cenoura, maionese de ovos cozidos e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura REFOGADO: Repolho
Tarde parcial/int.		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Bolo de fubá + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de filé de frango em cubos (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz colorido (arroz, carne moída tomate, cenoura e ervilha) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
949	105	66	21	241	61	274	8

* 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



MARÇO/2025
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 ANOS)



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
Manhã integral		Mingau de cacau (leite, amido de milho e cacau)	Fruta + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal + Fruta
Manhã parcial		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de laranja + Leite gelado c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Purê de batata inglesa c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Torta de filé de frango (enriquecida c/ tomate e ervilha) + Polpa de fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde SALADA: Ab. paulista	Arroz, feijão (enriquecido c/ ab. cabotiá) e isca de carne acebolada SALADA: Cenoura c/ couve-flor	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango SALADA: Alface c/ tomate	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde
Tarde parcial/int.		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de laranja + Leite gelado c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Purê de batata inglesa c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Torta de filé de frango (enriquecida c/ tomate e ervilha) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1106	117	39	39	21	42	163	5

* 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



MARÇO/2025
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 ANOS)



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
Manhã integral		Leite c/ cereal + Fruta	Mingau de aveia (leite e aveia)	Ovos mexidos	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Fruta + Leite c/ cacau
Manhã parcial		Macarrão primavera (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis)	Purê de batata inglesa c/ carne moída (enriquecida c/ tomate)	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo mesclado + Frapê de uva (polpa de fruta + leite) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa SALADA: Ab. brasileira	Arroz, feijão (enriquecido c/ beterraba) e frango em cubos c/ cenoura SALADA: Chuchu	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate e purê de ab. cabotiá SALADA: Almeirão	Arroz, feijão, feijoada (feijão preto e pernil suíno) e couve refogada SALADA: Vinagrete (tomate e cebola) + Fruta (laranja)	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Pepino
Tarde parcial/int.		Macarrão primavera (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis)	Purê de batata inglesa c/ carne moída (enriquecida c/ tomate)	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo mesclado + Frapê de uva (polpa de fruta + leite) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
974	87	67	29	197	49	248	7

* 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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2025
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 ANOS)



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

5ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira 31/03/2025
Manhã integral		Mingau de cacau (leite, amido de milho e cacau)
Manhã parcial		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta
Almoço		Arroz, feijão (enriquecido c/ cenoura) e carne moída c/ berinjela REFOGADO: Ab. paulista c/ cheiro-verde
Tarde parcial/int.		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
967	123	53	24	9	12	263	6

* 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