

**MARÇO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL**  
**(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
Lanche		Macarrão (s/ glúten) à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Mingau de chocolate (leite, cacau e amido de milho) + Fruta	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca <b>SALADA: Acelga c/ pepino</b>	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, vagem e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca 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)
400	30	40	10	94	5	32	4

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

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

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

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



**MARÇO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL**  
(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
Lanche		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. cabotíá)	<b>Arroz, feijoada (feijão preto e pernil em cubos), farofa (farinha de mandioca) e couve refogada</b> <b>SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)</b>	Macarrão (s/ glúten) à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	<b>Tapioca</b> c/ filé de frango desfiado (enriquecido c/ cenoura e ervilha) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
336	36	18	12	43	2	30	2

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

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

\*Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiadas 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 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL**  
**(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
Lanche		Macarrão (s/ glúten) à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha) + Fruta	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada e farofa (farinha de mandioca) <b>SALADA: Alface</b>	Mingau de leite com coco (leite, amido de milho e coco ralado)	Tapioca 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)
285	35	10	8	5	4	90	1

\*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.



**MARÇO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL**  
**(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	
Lanche		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)	

Obs.:

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
267	30	13	8	79	47	52	2

\*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