



MARÇO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne moída refogada c/ tomate REFOGADO: Couve-flor	Arroz, feijão e filé de frango desfiado c/ cheiro-verde SALADA: Cenoura cozida	Arroz, lentilha e carne em cubos c/ batata inglesa REFOGADO: Chicória	Arroz, feijão e filé de frango ao molho vermelho SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e isca de carne desfiada REFOGADO: Acelga
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Creminho de abacate c/ banana	Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Mini galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
616	72	34	16	64	48	48	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



MARÇO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne moída refogada c/ batata inglesa SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e filé de frango c/ cenoura SALADA: Ab. brasileira	Arroz, feijão e isca de carne desfiada c/ mandioca REFOGADO: Repolho	Arroz, grão-de-bico e filé de frango desfiado c/ tomate SALADA: Beterraba	Arroz, feijoadinha (feijão preto, beterraba e cenoura) e carne em cubos c/ cheiro-verde SALADA: Vinagrete (tomate e cebola) + Fruta (laranja)
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de mandioca c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Macarrão primavera (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis) + Fruta	Purê de abóbora cabotiá c/ carne moída + Fruta	Creminho de banana c/ maçã

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
595	66	35	16	115	91	56	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



MARÇO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa SALADA: Ab. paulista	Arroz, feijão e filé de frango ao molho vermelho c/ cheiro-verde SALADA: Couve-flor	Arroz, ervilha e carne moída c/ berinjela SALADA: Tomate	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cenoura SALADA: Almeirão	Arroz, feijão e filé de frango em cubos c/ cenoura REFOGADO: Couve manteiga
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Purê de batata doce c/ molho de filé de frango em cubos (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Mini galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
635	74	35	16	76	66	61	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



5ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira 31/03/2025
Café da manhã		Fruta
Almoço		Arroz, feijão, carne moída c/ cheiro-verde e purê de ab. cabotíá
		Mamadeira
Lanche da tarde		Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, tomate, ervilha) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
662	111	24	10	117	59	53	3

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116