



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 (4 MESES A 1 ANO E 10 MESES) - NOVEMBRO/2024 - ALÉRGICOS A GLÚTEN**

| 1ª SEMANA      |   |   |   |   | Sexta-Feira - 01/11/2024   |
|----------------|---|---|---|---|--|
| Lanche (Manhã) |   |   |   |   | FRUTA  |
| Refeição 1     |   |   |   |   | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ AB. PAULISTA<br>REFOGADO: CHUCHU             |
| Lanche (Tarde) |   |   |   |   | MAMADEIRA  |
| Refeição 2     |   |   |   |   | PURÊ DE BATATA DOCE ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + 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   |
| Lanche (Manhã) | FRUTA   | FRUTA   | FRUTA   | FRUTA   | FRUTA  |
| Refeição 1     | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA<br>REFOGADO: BERINJELA                 | ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ BATATA INGLESA<br>REFOGADO: CABOTIAN                            | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO C/ TOMATE<br>REFOGADO: ALMEIRÃO        | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA INGLESA<br>REFOGADO: BETERRABA     | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO EM TIRAS COM TOMATE<br>REFOGADO: REPOLHO       |
| Lanche (Tarde) | MAMADEIRA   | MAMADEIRA   | MAMADEIRA   | MAMADEIRA   | MAMADEIRA  |
| Refeição 2     | SOPA DE FEIJÃO (s/ macarrão) ( FEIJÃO, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA) + FRUTA | MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA                    | POLENTA (fubá s/ glúten) C/ 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                   |
| 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   |
| Lanche (Manhã) | FRUTA   | FRUTA   | FRUTA   | FRUTA   | FERIADO  |
| Refeição 1     | ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO: ABOBORA CABOTIAN                    | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA<br>REFOGADO: BERINJELA                                   | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ REFOGADO: ACELGA                     | ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO: REPOLHO                       |  |
| Lanche (Tarde) | MAMADEIRA   | MAMADEIRA   | MAMADEIRA   | MAMADEIRA   |  |
| Refeição 2     | SOPA (s/ macarrão) C/ BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA E CARNE MOÍDA + FRUTA         | MINI GALINHADA (ARROZ, 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         |  |
| 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   |
| Lanche (Manhã) | FRUTA   | FRUTA   |   | FRUTA   | FRUTA  |
| Refeição 1     | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/BATATA<br>SALADA: TOMATE                         | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ REFOGADO: AB. CABOTIAN   |   | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ MOLHO TOMATE<br>REFOGADO: AB. CABOTIAN | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADO: BATATA DOCE                             |

|                |  |   |   |  |  |   |
|----------------|--|---|---|--|--|---|
| Lanche (Tarde) | MAMADEIRA  | MAMADEIRA   | FERIADO   |  | MAMADEIRA  | MAMADEIRA   |
| Refeição 2     | SOPA (s/ macarrão) 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 (fubá s/ glúten) COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate + tomate) + FRUTA |
| 5ª SEMANA      | <b>Segunda-Feira - 25/11/2024</b>  | <b>Terça-Feira - 26/11/2024</b>   | <b>Quarta-Feira - 27/11/2024</b>                                | <b>Quinta-Feira - 28/11/2024</b>                                       | <b>Sexta-Feira - 29/11/2024</b>                                      |   |
| Lanche (Manhã) | FRUTA  | FRUTA   | FRUTA   | FRUTA  | FRUTA  | FRUTA   |
| Refeição 1     | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ BATATA DOCE REFOGADO: BETERRABA                  | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA INGLESA E TOMATE REFOGADO: COUVE FLOR                    | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE 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 |   |
| Lanche (Tarde) | MAMADEIRA  | MAMADEIRA   | MAMADEIRA   | MAMADEIRA  | MAMADEIRA  | MAMADEIRA   |
| Refeição 2     | SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOÍDA + FRUTA | MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA                  | PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate) + FRUTA    | ARROZ NUTRITIVO (Arroz, carne moída, ab.brasileira e cenoura) + FRUTA  | CREME DE ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE CUBOS + FRUTA            |   |

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lipídeo (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) 2ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lipídeo (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) 3ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lipídeo (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) 4ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lipídeo (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) 5ª SEMANA 0 - 2 anos (475 KCAL 70% VD)**

| Energia (kcal) | Carboidrato(g) | Proteína (g) | Lipídeo (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      |

Fonte:\*TACO 4ª Edição 2011./\*Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE2011./\*Rotulos do produtos e ficha tecnica de alimentos

**\* 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.**

*Daniela Oliveira*

*Coordenadora de Alimentação Escolar*

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista

CRN3: 54116