



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**

1ª SEMANA					Sexta-Feira - 01/11/2024
Lanche (Manhã)					FRUTA
Refeição 1					ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ AB. PAULISTA 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 REFOGADO: BERINJELA	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ BATATA INGLESA REFOGADO: CABOTIAN	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO C/ TOMATE REFOGADO: ALMEIRÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA INGLESA REFOGADO: BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO EM TIRAS COM TOMATE REFOGADO: REPOLHO
Lanche (Tarde)	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
Refeição 2	SOPA DE FEIJÃO ( FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA + CENOURA + CARNE MOÍDA) + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moida enriquecida c/ tomate) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO ( ARROZ, CARNE EM ISCAS, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ TOMATE E ESPINAFRE + CARNE MOIDA + 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 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 NUTRITIVA (macarrão ave maria, brócolis, cenoura e carne moida molhadinha) + FRUTA	MACARRÃO AVE MARIA C/ TIRAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO ENRIQUECIDO C/ AB. BRASILEIRA + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOIDA + 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

<b>Refeição 1</b>	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA SALADA: TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ REFOGADO: AB. CABOTIAN	<b>FERIADO</b>	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ MOLHO TOMATE REFOGADO: AB. CABOTIAN	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADO: BATATA DOCE	
<b>Lanche (Tarde)</b>	MAMADEIRA	MAMADEIRA		MAMADEIRA	MAMADEIRA	
<b>Refeição 2</b>	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOIDA + 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 COM CARNE MOÍDA (enriquecida com molho de tomate+tomate) + FRUTA	
<b>5ª SEMANA</b>	<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>
<b>Lanche (Manhã)</b>	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Refeição 1</b>	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
<b>Lanche (Tarde)</b>	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	
<b>Refeição 2</b>	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOIDA + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	PURÊ DE BATATA C/ CARNE MOÍDA (enriquecido c/tomate) + FRUTA	MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão parafuso, 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)**

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
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)**

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
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)**

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
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)**

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
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)**

<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípido (g)</b>	<b>VITAMINA A (mcg)</b>	<b>VITAMINA C (mg)</b>	<b>CÁLCIO (mg)</b>	<b>FERRO(mg)</b>
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

