



**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) - DEZEMBRO/2024 - ALÉRGICOS A GLÚTEN**

1ª SEMANA	Segunda-Feira - 02/12/2024	Terça-Feira - 03/12/2024	Quarta-Feira - 04/12/2024	Quinta-Feira - 05/12/2024	Sexta-Feira - 06/12/2024
Lanche (Manhã)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Refeição 1	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO BATATA DOCE SALADA: CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA REFOGADO: BERINJELA	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ MOLHO DE TOMATE REFOGADO: BATATA DOCE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ TOMATE REFOGADO: BATATA INGLESA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ MANDIOCA E TOMATE
Lanche (Tarde)	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
Refeição 2	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/ TOMATE + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) + FRUTA	SOPA (s/ macarrão) C/ CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOÍDA + FRUTA	CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOÍDA + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
2ª SEMANA	Segunda-Feira - 09/12/2024	Terça-Feira - 10/12/2024	Quarta-Feira - 11/12/2024	Quinta-Feira - 12/12/2024	Sexta-Feira - 13/12/2024
Lanche (Manhã)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	<b>PLANEJAMENTO</b>
Refeição 1	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA REFOGADO: AB. CABOTIAN	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ BATATA DOCE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO C/ TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA INGLESA	
Lanche (Tarde)	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	
Refeição 2	SOPA DE FEIJÃO (s/ macarrão) (FEIJÃO, CENOURA, BATATA E CARNE MOÍDA) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) + FRUTA	CREME DE FUBÁ (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDA C/ TOMATE) + FRUTA	SOPA (s/ macarrão) C/ CENOURA, BATATA INGLESA, AB. CABOTIAN E CARNE MOÍDA + 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)
566 kcal	82 g	23 g	12 g	60 mcg	54 mg	70 mg	3 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)
523 kcal	84 g	23 g	8 g	28 mcg	33 mg	159 mg	4 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*

*[Assinatura]*

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista  
CRN3: 54116