



**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 E MATERNAL I E II - DEZEMBRO/2024**

<b>1ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 02/12/2024</b>	<b>Terça-Feira - 03/12/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 04/12/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 05/12/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 06/12/2024</b>
<b>Café da manhã (nível)</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Café da manhã (maternal)</b>	FRUTA + LEITE	BOLO + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
<b>Lanche da manhã (nível)</b>	MACARRONADA (MACARRÃO AVE MARIA, CARNE MOÍDA, ENRIQUECIDA C/ TOMATE) + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO, TOMATE E CENOURA) + FRUTA	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA	CRÈME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
<b>Lanche da manhã (maternal)</b>	MACARRONADA (MACARRÃO AVE MARIA, CARNE MOÍDA, ENRIQUECIDA C/ TOMATE)	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO, TOMATE E CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
<b>Almoço</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ REFOGADO BATATA DOCE SALADA: CENOURA</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA REFOGADO: BERINJELA</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO C/ MOLHO DE TOMATE REFOGADO: BATATA DOCE</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ TOMATE REFOGADO: BATATA INGLESA</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ MANDIOCA E TOMATE</b>
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
<b>Lanche da tarde (nível)</b>	MACARRONADA (MACARRÃO AVE MARIA, CARNE MOÍDA, ENRIQUECIDA C/ TOMATE) + FRUTA	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO, TOMATE E CENOURA) + FRUTA	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA	CRÈME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
<b>Lanche da tarde (maternal)</b>	MACARRONADA (MACARRÃO AVE MARIA, CARNE MOÍDA, ENRIQUECIDA C/ TOMATE)	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHO, TOMATE E CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA)	BOLO SIMPLES + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA + FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
<b>2ª SEMANA</b>	<b>Segunda-Feira - 09/12/2024</b>	<b>Terça-Feira - 10/12/2024</b>	<b>Quarta-Feira - 11/12/2024</b>	<b>Quinta-Feira - 12/12/2024</b>	<b>Sexta-Feira - 13/12/2024</b>
<b>Café da manhã (nível)</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
<b>Café da manhã (maternal)</b>	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	
<b>Lanche da manhã (nível)</b>	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	CRÈME DE FUBÁ C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO AVE MARIA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA) + FRUTA	
<b>Lanche da manhã (maternal)</b>	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA E TOMATE)	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO AVE MARIA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA) + FRUTA	

**PLANEJAMENTO**

<b>Almoço</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA REFOGADO: AB. CABOTIAN</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE C/ BATATA DOCE</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO C/ TOMATE</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA C/ BATATA INGLESA</b>
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
<b>Lanche da tarde (nível)</b>	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA) + FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA E TOMATE) + FRUTA	CREME DE FUBÁ C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO AVE MARIA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA) + FRUTA
<b>Lanche da tarde (maternal)</b>	SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA, BATATA, CENOURA E CARNE MOÍDA)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA E TOMATE)	POLENTA C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO ( ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO AVE MARIA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA) + FRUTA

**Nível I e II**

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

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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)	Lípido (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

**Maternal I e II**

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 1ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)**

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1050 kcal	141 g	31 g	12 g	82 mcg	65 mg	356 mg	3,5 mg

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA MENSAL) 2ª SEMANA 02 - 06 anos (945KCAL 70% VD)**

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
986 kcal	125 g	62 g	19 g	139 mcg	34 mg	253 mg	6 mg

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

FONTE: Energia Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). 2004; FONTE: Carboidrato, Proteína e Lípidio - Organização Mundial de Saúde (OMS)2004 e 2007. Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do valor Energético Total da Dieta (VET).

**\* 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. Frutas da época serão comunicadas semanalmente, com o tipo e quantidade \*\***

*Daniela Oliveira*

*[Assinatura]*

Coordenadoria de Alimentação Escolar