



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 - 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
Café da manhã (Nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Café da manhã (maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE
lanche da manhã (nível)	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 MOIDA + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA+ FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
Lanche da manhã (maternal)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/ TOMATE	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA)	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA+ FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
Almoço	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
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
Lanche da tarde(nível)	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 MOIDA + FRUTA	PURÊ DE BATATA ENRIQUECIDO C/ CENOURA+ FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA C/ TOMATE	MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA)	SOPA (s/ macarrão) C/CENOURA, BATATA INGLESA E CARNE MOÍDA + FRUTA	BOLO DE ARROZ + LEITE + 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
Café da manhã (nível)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PLANEJAMENTO
Café da manhã (maternal)	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	FRUTA + LEITE	
lanche da manhã (nível)	SOPA DE FEIJÃO (s/macarrão) (FEIJÃO,C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA)+FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) FRUTA	CREME DE FUBÁ (s/glutén) c/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA OU MANDIOCA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA + FRUTA	
Lanche da manhã (Maternal)	SOPA DE FEIJÃO (s/macarrão) (FEIJÃO,C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA OU MANDIOCA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA + FRUTA	
ALMOÇO	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	
	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	

Lanche da tarde (Nível)	SOPA DE FEIJÃO (s/macarrão) (FEIJÃO,C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA)+FRUTA	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE) FRUTA	CREME DE FUBÁ (s/glutén) c/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA OU MANDIOCA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA + FRUTA
Lanche da tarde(Maternal)	SOPA DE FEIJÃO (s/macarrão) (FEIJÃO,C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA)	ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, TOMATE)	POLENTA (fubá s/ glúten) C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO (ENRIQUECIDO C/ TOMATE) + FRUTA	PURÊ DE BATATA OU MANDIOCA C/ MOLHO DE TOMATE E CARNE MOÍDA + FRUTA

Nível I e II

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1º 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) 2º 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) 1º 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) 2º 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

Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:
54116