



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 LEITE

| 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 ESPECIAL | BOLO SIMPLES (s/ leite) + LEITE ESPECIAL | FRUTA + LEITE ESPECIAL | FRUTA + LEITE ESPECIAL | FRUTA + LEITE ESPECIAL |
| lanche da manhã (nível) | MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moida, enriquecida c/ tomate) +FRUTA | MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) +FRUTA | SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA | CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA | PURÊ DE BATATA (s/leite) ENRIQUECIDO C/ CENOURA+ FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA |
| Lanche da manhã (maternal) | MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moida, enriquecida c/ tomate) | MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) | SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA) | BOLO SIMPLES (s/ leite) + LEITE ESPECIAL | PURÊ DE BATATA (s/leite) 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 INGLESIA | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA C/ MANDIOCA E TOMATE |
| | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA |
| Lanche da tarde(nível) | MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moida, enriquecida c/ tomate) +FRUTA | MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) +FRUTA | SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) + FRUTA | CREME ABÓBORA CABOTIAN C/ BATATA E CARNE MOIDA + FRUTA | PURÊ DE BATATA (s/leite) ENRIQUECIDO C/ CENOURA+ FILÉ DE FRANGO DESFIADO + FRUTA |
| Lanche da tarde(Maternal) | MACARRONADA (macarrão ave maria, carne moida, enriquecida c/ tomate) | MINI GALINHADA (ARROZ, FILÉ DE FRANGO MOLHADINHA C/ TOMATE, CENOURA) | SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA C/ CARNE MOÍDA (ENRIQUECIDA C/ CENOURA E BATATA) | BOLO SIMPLES (s/ leite) + LEITE ESPECIAL | PURÊ DE BATATA (s/leite) 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 ESPECIAL | FRUTA + LEITE ESPECIAL | FRUTA + LEITE ESPECIAL | FRUTA + LEITE ESPECIAL | |
| lanche da manhã (nível) | SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA)+FRUTA | ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA, MOLHADINHA, CENOURA, 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 | |
| Lanche da manhã (Maternal) | SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA) | ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA, MOLHADINHA, CENOURA, 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 | |
| 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 INGLESIA | |
| | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA | |

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|---|
| Lanche da tarde (Nível) | SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA)+FRUTA | ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, 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 |
| Lanche da tarde(Maternal) | SOPA DE FEIJÃO (FEIJÃO, MACARRÃO AVE MARIA C/ BATATA+CENOURA + CARNE MOÍDA) | ARROZ NUTRITIVO (ARROZ, CARNE MOÍDA MOLHADINHA, CENOURA, 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) 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

Daniela Oliveira

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Daniela Oliveira - Nutricionista CRN3:
54116