



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Alimentação Escolar
(14) 3413-1220 / 3454-9967
divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS) - JUNHO/2022 ALÉRGICOS SOJA+LEITE+OVO+GLUTEN

1ª SEMANA		Quarta-Feira - 01/06/2022		Quinta-Feira - 02/06/2022		Sexta-Feira - 03/06/2022					
Manhã Integral			PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE CARNE + FRUTA	FRUTA		LEITE ESPECIAL+FRUTA					
Manhã Parcial			MACARRÃO DE ARROZ ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	BOLO DE SIMPLES S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA		ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA+ FRUTA					
Almoço			Arroz ,feijão, frango em molho c/ cheiro verde e tomate SALADA: Repolho e pepino	Arroz,feijão,carne desfiada em molho c/ cenoura e batata SALADA:chuchu+alface		Arroz,feijão,omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde SALADA: Almeirão + Tomate					
Tarde Parcial/Int.			MACARRÃO DE ARROZ ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA+ FRUTA		BOLO DE SIMPLES S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA					
2ª SEMANA		Segunda-Feira - 06/06/2022		Terça-Feira - 07/06/2022		Quarta-Feira - 08/06/2022		Quinta-Feira - 09/06/2022		Sexta-Feira - 10/06/2022	
Manhã Integral		LEITE ESPECIAL C/ ABACATE	SALADA DE FRUTA (LARANJA +MAÇA E BANANA PICADA)	FRUTA		LEITE ESPECIAL C/ MAMÃO		SALADA DE FRUTA (LARANJA +MAÇA E BANANA PICADA)			
Manhã Parcial		MACARRÃO DE ARROZ C/ CENOURA E CARNE DESFIADA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA +FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE CARNE + FRUTA		SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA		BOLO DE FUBA S/LEITE S/ OVOS+ FRUTA			
Almoço		Arroz,feijão,carne moída refogada c/ couve flor e tomate SALADA: Beterraba +salsinha	Arroz ,feijão, frango desfiado c/couve flor,tomate,salsinha SALADA: Repolho e pepino	Arroz,feijão,carne de panela c/ batata,abóbora/farofa mandioca SALADA: Acelga e salsinha		Arroz, feijão, Frango molho c/ tomate e batata SALADA:Chicoria e pepino		Arroz, Feijão,omelete c/ abobrinha e cenoura SALADA: Alface e tomate			
Tarde Parcial/Int.		MACARRÃO C/ CENOURA E CARNE DESFIADA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA +FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE CARNE + FRUTA		BOLO DE FUBA S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA		SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA			
3ª SEMANA		Segunda-Feira - 13/06/2022		Terça-Feira - 14/06/2022		Quarta-Feira - 15/06/2022		Quinta-Feira - 16/06/2022		Sexta-Feira - 17/06/2022	
Manhã Integral		VITAMINA DE FRUTA (MAÇA E BANANA)	LEITE ESPECIAL C/ FRUTA		OVOS MEXIDOS					FRUTA	
Manhã Parcial		ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA + FRUTA	BOLO DE FUBA S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA		MACARRÃO ARROZ ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA					POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA +FRUTA	
Almoço		Arroz c/ couve flor,feijão,carne moída refogada com acelga SALADA:Repolho e tomate	Arroz,feijão, Frango refogado c/ tomate,salsinha,batata SALADA: Almeirão		Arroz,feijão,carne cubos refogada com ab.paulista e mandioca SALADA: Pepino+tomate					Arroz,feijão,omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde , REFOGADO:abobrinha SALADA:Repolho	
Tarde Parcial/Int.		ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA + FRUTA	MACARRÃO ARROZ ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA		BOLO DE FUBA S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA					POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA +FRUTA	
4ª SEMANA		Segunda-Feira - 20/06/2022		Terça-Feira - 21/06/2022		Quarta-Feira - 22/06/2022		Quinta-Feira - 23/06/2022		Sexta-Feira - 24/06/2022	
Manhã Integral		LEITE ESPECIAL C/ BANANA	SALADA DE FRUTA (LARANJA +MAÇA E BANANA PICADA)		LEITE ESPECIAL C/ FRUTAS			VITAMINA DE FRUTA (MAÇA E BANANA)		FRUTA	
Manhã Parcial		SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESFIADA	ESCONDIDINHO DE FRANGO+ FRUTA		Macarrão arroz a bolonhesa(molho tomate/ tomate/carne/cheiro verde) + FRUTA			BOLO DE SIMPLES S/ LEITE S/ LACTOSE + FRUTA		PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE CARNE + FRUTA	
Almoço		Arroz ,feijão, carne cubos refogada com cabotian,SALADA:Cenoura e Tomate	Arroz,feijão,Carne moída c/ quiabo SALADA: Acelga		Arroz,feijão,Coxa e Sobrecoxa assada,Purê de cenoura SALADA: Alface+ tomate			Arroz,feijão, omelete c/abobrinha tomate e cheiro verde, SALADA: Pepino e beterraba		Arroz,feijão, frango ao molho c/cenoura,tomate, SALADA: chuchu+ repolho	

Tarde Parcial/Int.	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESFIADA	ESCONDIDINHO DE FRANGO+ FRUTA	BOLO DE SIMPLES S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA	Macarrão arroz a bolonhesa(molho tomate/ tomate/carne/cheiro verde) +	PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE		
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 27/06/2022	Terça-Feira - 28/06/2022	Quarta-feira - 29/06/2022	Quinta-feira-30/06/2022			
Manhã Integral	FRUTA	LEITE ESPECIAL C/ ABACATE	FRUTAS	BOLO SIMPLES S/ OVOS S/ LEITE+ CHÁS			
Manhã Parcial	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA +FRUTA	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESFIADA			
Almoço	Arroz,feijão, stroganoff de carne e salada de couve	Arroz,feijão,frango assado,purê de abóbora cabotian, salada de espinafre	Arroz,feijão,carne cubos refogada com ab.paulista e mandioca SALADA: Pepino+tomate	Arroz,feijão,carne desfiada c/ cenoura e cheiro verde , REFOGADO:abobrinha SALADA:Repolho + tomate			
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA	POLENTA MOLHO DE CARNE MOIDA +FRUTA	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESFIADA			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 02 - 06 anos (945 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)							
Energia (kcal)		Carboidrato(g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
951kcal		133g		44%		42g	
				56%		27g	
						49%	
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.							

Renata V. Molon Carvalho
Nutricionista
CRN3:27.252

Coordenadoria de Alimentação Escolar