



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL / PARCIAL (6 A 10 ANOS) - JUNHO/2022-ALERGICOS OVO

1ª SEMANA			Quarta-Feira - 01/06/2022	Quinta-Feira - 02/06/2022	Sexta-Feira - 03/06/2022
Manhã Integral			BISCOITO AGUA E SAL + CHÁS	FRUTA	BISCOITO DE MAISENA + LEITE C/ FRUTAS
Manhã Parcial			MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	BOLO DE SIMPLES 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 de panela em molho c/ cenoura e batata SALADA:chuchu+alface	Arroz,feijão,carne moída c/ cenoura e cheiro verde SALADA: Almeirão + Tomate
Tarde Parcial/Int.			MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA+ FRUTA	BOLO DE SIMPLES 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	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	FRUTA	LEITE C/ MAMÃO	FRUTA	SALADA DE FRUTA
Manhã Parcial	MACARRÃO C/ CENOURA E CARNE DESFIADA + FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTA	BOLO DE FUBA S/ OVOS + FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA	IOGURTE+FRUTA+BISCOITO MAISENA
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,carne em cubos c/ abobrinha e cenoura SALADA: Alface e tomate
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO C/ CENOURA E CARNE DESFIADA +FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA	BOLO DE FUBA S/ OVOS+ FRUTA	IOGURTE+FRUTA+BISCOITO MAISENA
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	BISCOITO AGUA E SAL + CHÁS	LEITE C/BANANA E MAÇA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA	FERIADO	FRUTA
Manhã Parcial	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA + FRUTA	BOLO DE FUBA + FRUTA	MACARRÃO 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 + tomate
Tarde Parcial/Int.	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA + FRUTA	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	BOLO DE FUBA 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	BISCOITO DE MAISENA + LEITE C/ FRUTAS	PANQUECA S/OVO, S/LEITE C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA	BISCOITO DE MAISENA + LEITE C/ FRUTAS	FRUTA	LEITE C/ BANANA
Manhã Parcial	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESFIADA	ESCONDIDINHO DE FRANGO+ FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne/cheiro verde) + FRUTA	BOLO DE SIMPLES S/ OVOS + FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA
Almoço	Arroz ,feijão, carne cubos refogada com cabotian,SALADA:Cenoura e Tomate	Arroz,feijão,Carne moida c/ quiabo SALADA: Acelga	Arroz,feijão,Coxa e Sobrecoxa assada,Purê de cenoura SALADA: Alfaca+ tomate	Arroz,feijão, carne 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/ OVOS + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne/cheiro verde) + FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 27/06/2022	Terça-Feira - 28/06/2022	Quarta-Feira 29/06/2022	Quinta-Feira 30/06/2022	
Manhã Integral	BISCOITO AGUA E SAL + CHÁS	LEITE C/ FRUTAS	PANQUECA S/OVO, S/LEITE C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA	BOLO SIMPLES S/ OVOS + CHÁS	
Manhã Parcial	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTAS	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESFIADA	
Almoço	Arroz,feijão, strogonoff 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,omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde , REFOGADO:abobrinha SALADA:Repolho	
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTAS	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESFIADA	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 anos (1150 KCAL 70% VD) (INTEGRAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1177kcal	185g	60%	43g 58% 30.5g 57%

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.**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 anos (329 KCAL 20% VD) (PARCIAL)

Energia (kcal)	Carboidrato(g)	Proteína (g)	Lípido (g)
365kcal	100g	33%	18g 25% 9,5g 17%

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

Coordenadoria de Alimentação Escolar

Nutricionista

CRN3:27.252

