



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,LEITE,SOJA E GLUTEN

1ª SEMANA			Quarta-Feira - 01/06/2022	Quinta-Feira - 02/06/2022	Sexta-Feira - 03/06/2022
Manhã Integral			BISCOITO AGUA E SAL S/ GLUTEN + CHÁS	FRUTAS	BISCOITO MAISENA S/ LACTOSE+LEITE DE ARROZ C/ FRUTA
Manhã Parcial			MACARRÃO DE ARROZ, ALHO E OLEO (CARNE DESFIADA,CHEIRO VERDE E CENOURA PICADINHA)+ FRUTA	BOLO DE SIMPLES S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA	BOLO S/LEITE S/OVO E C/FARINHA DE ARROZ + 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 DE ARROZ, ALHO E OLEO (CARNE DESFIADA,CHEIRO VERDE E CENOURA PICADINHA)+ FRUTA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA+ FRUTA	BOLO S/LEITE S/OVO E C/FARINHA DE ARROZ + 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 S/ LACTOSE + LEITE ESPECIAL	OVOS MEXIDOS	FRUTA	LEITE C/ MAMÃO	OVOS MEXIDOS
Manhã Parcial	MACARRÃO DE ARROZ C/ CENOURA E CARNE DESFIADA +FRUTA	ARROZ DOCE C/ LEITE DE COCO + FRUTA	BOLO DE FUBA S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA	OVO MEXIDO C/ CENOURA E CHEIRO VERDE + 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 DE ARROZ C/ CENOURA E CARNE DESFIADA +FRUTA	ARROZ DOCE C/ LEITE DE COCO + FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA	BOLO DE FUBA S/ LEITE S/ OVOS + FRUTA	LEITE ESPECIAL+BISCOITO S/ LACTOSE +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	BISCOITO S/ GLUTEN S/ LACTOSE + CHÁS	LEITE ESPECIAL C/BANANA E MAÇA	FRUTAS		FRUTA
Manhã Parcial	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA + FRUTA	BOLO DE FUBA S/ OVOS E S/ LEITE+ 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	FERIADO	Arroz,feijão,carne moída 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 E S/ LEITE+ 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 AGUA E SAL S/GLUTEN + LEITE DE ARROZ C/ FRUTAS	PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE CARNE DESFIADA + FRUTA	BISCOITO DE MAISENA S/LACTOSE + LEITE ESPECIAL C/ FRUTAS	FRUTA	LEITE ESPECIAL C/ BANANA		
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/ OVOS + 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, carne moída 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 DE ARROZ 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) + FRUTA	PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE CARNE + 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 S/ GLUTEN + CHÁS	LEITE ESPECIAL C/ FRUTAS	PANQUECA S/OVO, S/LEITE, C/ FARINHA DE ARROZ C/RECHEIO DE	BOLO SIMPLES S/ LEITE S/ OVOS+ CHÁS			
Manhã Parcial	MACARRÃO ARROZ ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA	ARROZ DOCE LEITE DE ARROZ + FRUTAS	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO ARROZ 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, carne moída c/ cenoura e cheiro verde , REFOGADO:abobrinha SALADA:Repolho + tomate			
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO ARROZ ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA	ARROZ DOCE LEITE DE ARROZ + FRUTAS	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO ARROZ 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
Nutricionista

Coordenadoria de Alimentação Escolar

