



PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO - EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) EMEFEI (4 A 10 ANOS) - JUNHO/2022

1ª SEMANA			Quarta-Feira - 01/06/2022	Quinta-Feira - 02/06/2022	Sexta-Feira - 03/06/2022
Lanche			Arroz ,feijão, frango em molho c/ cheiro verde e tomate SALADA: Repolho e pepino	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA+ FRUTA	BOLO DE SIMPLES + 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
Lanche	MACARRÃO C/ CENOURA E CARNE DESMIADA +FRUTA	ARROZ DOCE + FRUTA	Arroz,feijão,carne de panela c/ batata,abóbora/farofa mandioca SALADA: Acelga e salsinha	BOLO DE FUBA + 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
Lanche	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA + FRUTA	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desmiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	Arroz,feijão,carne cubos refogada com ab.paulista e mandioca SALADA: Pepino+tomate	FERIADO	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
Lanche	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESMIADA	ESCONDIDINHO DE FRANGO+ FRUTA	Arroz,feijão,Coxa e Sobrecoxa assada,Purê de cenoura SALADA: Alface+ tomate	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne/cheiro verde) + FRUTA	OVOS MEXIDOS C/ CENOURA + CHEIRO VERDE + FRUTA
5ª SEMANA	Segunda-Feira - 27/06/2022	Terça-Feira - 28/06/2022	Quarta-Feira 29/06/2022	Quinta-Feira 30/06/2022	
Lanche	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desmiada,cheiro verde,cenoura picadinha) FRUTA	SOPA DE FEIJÃO C/ MAND.,CENOURA E CARNE + FRUTA	Arroz,feijão,carne cubos refogada com ab.paulista e mandioca SALADA: Pepino+tomate	SOPA DE LEGUMES C/ MACARRÃO E CARNE DESMIADA	

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

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
CRN3:27.252

Coordenadoria de Alimentação Escolar