



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 (6 A 10 ANOS) - JUNHO/2022

1ª SEMANA			Quarta-Feira - 01/06/2022	Quinta-Feira - 02/06/2022	Sexta-Feira - 03/06/2022
Manhã Integral			BISCOITO AGUA E SAL + CHÁS	OVOS MEXIDOS	BISCOITO DE MAISENA + LEITE C/ FRUTAS
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,omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde SALADA: Almeirão + Tomate
Tarde Parcial/Int.			MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada,cheiro verde,cenoura	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
Manhã Integral	BISCOITO AGUA E SAL + LEITE	OVOS MEXIDOS	FRUTA	LEITE C/ MAMÃO	OVOS MEXIDOS
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	OVO MEXIDO C/ CENOURA E CHEIRO VERDE + FRUTA	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
Manhã Integral	BISCOITO AGUA E SAL + CHÁS	LEITE C/BANANA E MAÇA	OVOS MEXIDOS	FERIADO	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	BOLO DE FUBA + 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	OVOS MEXIDOS	BISCOITO DE MAISENA + LEITE C/ FRUTAS	FRUTA	LEITE C/ BANANA
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 + FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA(molho tomate/ tomate/carne/cheiro verde) +	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	
Manhã Integral	BISCOITO AGUA E SAL + CHÁS	LEITE C/ FRUTAS	OVOS MEXIDOS	BOLO SIMPLES + CHÁS	

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, omelete de forno c/ cenoura e cheiro verde , REFOGADO: abobrinha SALADA: Repolho			
Tarde Parcial/Int.	MACARRÃO ALHO E OLEO (carne desfiada, cheiro verde, cenoura)	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)							
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.							

Renata V. Molon Carvalho
Nutricionista
CRN3:27.252

Coordenadoria de Alimentação Escolar