



DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

1ª SEMANA	Segunda-feira 01/12/2025	Terça-feira 02/12/2025	Quarta-feira 03/12/2025	Quinta-feira 04/12/2025	Sexta-feira 05/12/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ Tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e filé de frango c/ cheiro verde. REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão, carne em cubos REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. REFOGADO: Cenoura
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Creme de ab. cabotian c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
519	55	39	16	151	41	189	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinho (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosas) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

2ª SEMANA	Segunda-feira 08/12/2025	Terça-feira 09/12/2025	Quarta-feira 10/12/2025	Quinta-feira 11/12/2025	Sexta-feira 12/12/2025
Café da manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	PONTO FACULTATIVO	Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. REFOGADO: Ab. Paulista	Arroz, feijão e carne em cubos. REFOGADO: Couve-flor	Arroz, feijão e isca de carne. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. REFOGADO: Purê de Ab cabotian
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten , carne moída, batata, cenoura) + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Galinha (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
525	67	35	13	112	45	164	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinho (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosas) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

3ª SEMANA	Segunda-feira 15/12/2025	Terça-feira 16/12/2025	Quarta-feira 17/12/2025	Quinta-feira 18/12/2025	Sexta-feira 19/12/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e carne moída. REFOGADO: Abóbora paulista	Análise Avaliação Institucional	RECESSO ESCOLAR
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída enriquecido c/ ab. brasileira + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta		



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
534	57	41	16	59	45	155	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

4ª SEMANA	Segunda-feira 22/12/2025	Terça-feira 23/12/2025	Quarta-feira 24/12/2025	Quinta-feira 25/12/2025	Sexta-feira 26/12/2025
	RECESSO ESCOLAR				
5ª SEMANA	Segunda-feira 29/12/2025	Terça-feira 30/12/2025	Quarta-feira 31/12/2025		
	RECESSO ESCOLAR				



Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189