



DEZEMBRO/2025
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 ave maria, 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 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
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 ave maria, 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 ave maria, 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
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 parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta | Polenta 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
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