



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)

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



1ª SEMANA	Segunda-feira 03/11/2025	Terça-feira 04/11/2025	Quarta-feira 05/11/2025	Quinta-feira 06/11/2025	Sexta-feira 07/11/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. SALADA: Couve-Flor	Arroz, feijão e carne em isca c/ cheiro-verde. REFOGADO: Folhas	Arroz, lentilha e filé de frango. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne em cubos. REFOGADO: Purê de Cabotian
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata, cenoura + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne em moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Polenta ao molho de carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
577	69	39	15	88	37	163	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 10/11/2025	Terça-feira 11/11/2025	Quarta-feira 12/11/2025	Quinta-feira 13/11/2025	Sexta-feira 14/11/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e filé de frango c/ cheiro-verde. REFOGADO: Abóbora paulista	Arroz, feijão e isca de carne. REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. SALADA: Abóbora brasileira
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
556	73	34	14	92	40	171	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/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 17/11/2025	Terça-feira 18/11/2025	Quarta-feira 19/11/2025	Quinta-feira 20/11/2025	Sexta-feira 21/11/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos. REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão, isca de carne. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. REFOGADO: Folhas		Arroz, feijão preto e isca de carne. SALADA: Tomate
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira
Lanche da tarde	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Creme de ab. cabotian c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta		Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
520	61	37	15	131	39	163	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 24/11/2025	Terça-feira 25/11/2025	Quarta-feira 26/11/2025	Quinta-feira 27/11/2025	Sexta-feira 28/11/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne. SALADA: Couve flor c/ tomate	Arroz, feijão e carne em cubos. REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. REFOGADO: Folhas
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata, cenoura + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Polenta ao molho de carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
555	65	38	16	125	38	175	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189