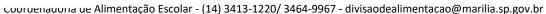


CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)





1ª SEMANA	A Segunda-feira Terça-feira 03/11/2025 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 (mgc)	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.

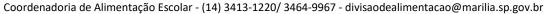
- * A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.
- * A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
- * Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189



CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)





	coordenadona de 7 a	annentação Escolar (17,5 125 1226, 5 10 1 556) artisada camienta cade em armais pigo visi							
2ª SEMANA	Segunda-feira 10/11/2025	Terça- 11/11/			ta-feira 1/2025		Quinta-feira 13/11/2025		n-feira L/2025
Café da manhã	Fruta	Fru			ruta	Fruta		Fruta	
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura	c/ mandioca.		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 (macarrão ave moída, molho enriquecido c Fru	maria, carne o de tomate / cenoura) +	inglesa e ca	rvilha c/ batata Irne em cubos da + 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 nutricio				onal (média se	manal)		
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		556	73	34	14	92	40	171	4
Alimentação co	limentação 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.

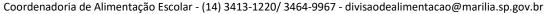
- * A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.
- * A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
- * Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

Nutricionista CRN3-62189



CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)





3ª SEMANA	Segunda-feira 17/11/2025	Terça-feira Quarta-feira 18/11/2025 19/11/2025		Quinta-feira 20/11/2025	Sexta-feira 21/11/2025	
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta		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	FERIADO	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 (mgc)	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 Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189



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



				· -		
4º SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
. 52177, 1147, 1	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025	
Café da	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
manhã		11444	11444		Traca	
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	
Ola a v				11 / 11		

Obs.:

	Composição nutricional (média semanal)									
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	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 perecív

Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189