

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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 (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | | | | | | |
| Café da manhã (MATERNAL) | Leite c/ cacau + Fruta | Leite c/ cereal | Mingau de chocolate (leite, cacau e amido) | Leite c/ cacau + Fruta | Leite c/ cereal | | | | | | |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) | Bolo de fubá (s/ glúten) +Leite com cacau + Fruta | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Tapioca com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta | Torta (s/ glúten) de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Polpa de 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. SALADA: Folhas | Arroz, feijão, carne em cubos. REFOGADO: Folhas | Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Cenoura | | | | | | |
| | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | | | | | | |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | 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 | | | | | | |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) | Bolo de fubá (s/ glúten) +Leite com cacau + Fruta | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Tapioca com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta | Torta (s/ glúten) de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Polpa de Fruta + Fruta | | | | | | |
|  nandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189 | | Composição nutricional (média semanal) - Nível | | | | | | | | | |
| | | 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 | | |
| Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | 950 | 95 | 68 | 34 | 196 | 20 | 330 | 7 |



DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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 (NÍVEL) | PONTO FACULTATIVO | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | | Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco ralado) | Leite c/ cereal | Leite c/ cacau + Fruta | Leite c/ cacau + Fruta |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | | Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten , carne moída, batata, cenoura) + Fruta | Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + Fruta | Galinha (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) |
| Almoço | | Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Ab. Paulista | Arroz, feijão e carne em cubos. SALADA: Couve-flor | Arroz, feijão e isca de carne. SALADA: Cenoura | Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. REFOGADO: Purê de Ab. Cabotian |
| | | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | | 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 |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | | Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten , carne moída, batata, cenoura) + Fruta | Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + Fruta | Galinha (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) |

Composição nutricional (média semanal) - Nível

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

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

| | | | | | | | |
|-----|-----|----|----|-----|----|-----|---|
| 975 | 124 | 59 | 29 | 211 | 25 | 379 | 8 |
|-----|-----|----|----|-----|----|-----|---|

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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 (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| Café da manhã (MATERNAL) | Mingau de chocolate (leite, cacau e amido) | Leite c/ cacau + Fruta | Leite c/ cereal | | |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | 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 | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | | |
| Almoço | Arroz, feijão e isca de carne REFOGADO: Brócolis | Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. SALADA: Cenoura | Arroz, feijão e carne moída. REFOGADO: Ab paulista | | |
| | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | | |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | 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 | | |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | 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 | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | | |

Análise Avaliação
Institucional

RECESSO ESCOLAR



Composição nutricional (média semanal) - Nível

| 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 |

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

| | | | | | | | |
|-----|-----|----|----|-----|----|-----|---|
| 955 | 105 | 73 | 28 | 106 | 30 | 229 | 7 |
|-----|-----|----|----|-----|----|-----|---|

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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 Fernandes dos Santos
 Nutricionista
 CRN3-62189

2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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

Orientações complementares:

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 (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.

* Para aproveitar ao máximo o sabor e textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.




Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189