


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	Galinhada (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 cubo 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	Galinhada (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	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)					
 Andres dos Santos Nutricionista CRN3-62189		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	Análise Avaliação Institucional	RECESSO ESCOLAR
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		



Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	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
-----	-----	----	----	-----	----	-----	---



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

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
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 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.

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



Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189