

## DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO LEITE

### 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 especial c/ cacau + Fruta	Leite especial c/ cereal	Mingau de chocolate (leite especial, cacau e amido)	Leite especial c/ cacau + Fruta	Leite especial c/ cereal
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de coco (s/ leite) + Leite especial com cacau + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta	Torta (s/ leite) 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 c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Creme de ab. cabotian c/ batata inglesa (s/ leite) 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
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de coco (s/ leite) + Leite especial com cacau + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta	Torta (s/ leite) de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Polpa de Fruta + Fruta



#### 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 LEITE**  
**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 especial, cacau, amido e coco ralado)	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Fruta	Leite especial c/ cacau + Fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)		Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata, cenoura) + Fruta	Bolo mesclado (s/ leite) + Leite especial c/ cacau + Fruta	Galinha (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, 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 (s/ leite)
		Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial
Lanche da tarde (NÍVEL)		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
Lanche da tarde (MATERNAL)		Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata, cenoura) + Fruta	Bolo mesclado (s/ leite) + Leite especial c/ cacau + Fruta	Galinha (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)



André dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189

**Composição nutricional (média semanal) - Nível**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mec)	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 LEITE**  
**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 especial, cacau e amido)	Leite especial c/ cacau + Fruta	Leite especial c/ cereal																											
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Polenta 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 c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial																											
Lanche da tarde (NÍVEL)	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																											
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) +	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ab. Brasileira	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta																											
 os Santos Nutricionista CRN3-62189		<b>Composição nutricional (média semanal) - Nível</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Energia (Kcal)</th><th>CHO (g)</th><th>PTN (g)</th><th>LIP (g)</th><th>VITAMINA A (mcg)</th><th>VITAMINA C (mg)</th><th>CÁLCIO (mg)</th><th>FERRO (mg)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>534</td><td>57</td><td>41</td><td>16</td><td>59</td><td>45</td><td>155</td><td>4</td></tr> </tbody> </table> <b>Composição nutricional (média semanal) - EMEI</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>955</th><th>105</th><th>73</th><th>28</th><th>106</th><th>30</th><th>229</th><th>7</th></tr> </thead> </table>					Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	534	57	41	16	59	45	155	4	955	105	73	28	106	30	229	7
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)																							
534	57	41	16	59	45	155	4																							
955	105	73	28	106	30	229	7																							

## DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO LEITE

### 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 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