



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

### CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

| 1ª SEMANA       | Segunda-feira<br>01/12/2025                                                                    | Terça-feira<br>02/12/2025                                    | Quarta-feira<br>03/12/2025                                         | Quinta-feira<br>04/12/2025                                                 | Sexta-feira<br>05/12/2025                                                               |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite c/ cacau + Fruta                                                                         | Leite c/ cereal                                              | Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau                                | Leite c/ cacau + Fruta                                                     | Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau                                                     |
| Almoço          | Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura.<br>SALADA: Tomate                                   | Arroz, feijão e isca de carne c/ Tomate.<br>SALADA: Brócolis | Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango.<br>SALADA: Folhas   | Arroz, feijão, pernil suíno acebolado<br>REFOGADO: Folhas                  | Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde.<br>SALADA: Cenoura                       |
| Lanche da tarde | 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 |



#### Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1159           | 147     | 66      | 34      |

\* 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 a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

### CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

| 2ª SEMANA       | Segunda-feira<br>08/12/2025 | Terça-feira<br>09/12/2025                                                        | Quarta-feira<br>10/12/2025                                                   | Quinta-feira<br>11/12/2025                        | Sexta-feira<br>12/12/2025                                                                             |
|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | <b>PONTO FACULTATIVO</b>    | Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau                                              | Leite c/ cacau + Fruta                                                       | Leite c/ cereal                                   | Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau                                                                   |
| Almoço          |                             | Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate.<br>SALADA: Ab. Brasileira      | Arroz, feijão e carne em cubos.<br>SALADA: Couve-flor                        | Arroz, feijão e isca de carne.<br>SALADA: Cenoura | Arroz, feijão e carne em cubos ao molho.<br>REFOGADO: Purê de Ab. Cabotian                            |
| Lanche da tarde |                             | Arroz nutritivo (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída, batata, cenoura e chuchu) | Arroz doce (arroz, leite e açúcar) + Fruta        | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) +fruta |



#### Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1154           | 154     | 64      | 33      |

\* 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 a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

| 3ª SEMANA       | Segunda-feira<br>15/12/2025                                                | Terça-feira<br>16/12/2025                                                                      | Quarta-feira<br>17/12/2025                              | Quinta-feira<br>18/12/2025      | Sexta-feira<br>19/12/2025 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Café da manhã   | Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau                                        | Leite c/ cacau + Fruta                                                                         | Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau                     | Análise Avaliação Institucional | RECESSO ESCOLAR           |
| 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: Abóbora paulista |                                 |                           |
| Lanche da tarde | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) | Mingau de chocolate (leite, cacau e amido) + fruta      |                                 |                           |



### Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1159           | 144     | 75      | 33      |

\* 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 a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)**



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

| 4ª SEMANA | Segunda-feira<br>22/12/2025 | Terça-feira<br>23/12/2025 | Quarta-feira<br>24/12/2025 | Quinta-feira<br>25/12/2025 | Sexta-feira<br>26/12/2025 |
|-----------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
|           | RECESSO ESCOLAR             |                           |                            |                            |                           |
| 5ª SEMANA | Segunda-feira<br>29/12/2025 | Terça-feira<br>30/12/2025 | Quarta-feira<br>31/12/2025 |                            |                           |
|           | RECESSO ESCOLAR             |                           |                            |                            |                           |



*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189