



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

DEZEMBRO/2025

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ Tomate. SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango. SALADA: Folhas	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Cenoura
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de coco + Leite 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 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

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 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	PONTO FACULTATIVO	Biscoito água e sal + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau
Almoço		Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Ab. Brasileira	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
Lanche da tarde		Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata, cenoura)	Arroz doce (arroz, leite e açúcar) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, 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

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 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	Biscoito de maisena + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	Biscoito cream cracker + 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 parafuso, 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

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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