



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2025
CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 03/11/2025	Terça-feira 04/11/2025	Quarta-feira 05/11/2025	Quinta-feira 06/11/2025	Sexta-feira 07/11/2025
Café da manhã	Leite c/ cereal	Biscoito água e sal + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	Ovos mexidos	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Couve-Flor	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). REFOGADO: Purê de Cabotian
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata, cenoura + Fruta	Bolo de chocolate (cacau 100%) + Leite c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1153	151	63	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/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 10/11/2025	Terça-feira 11/11/2025	Quarta-feira 12/11/2025	Quinta-feira 13/11/2025	Sexta-feira 14/11/2025
Café da manhã	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Pão c/ margarina + Leite c/ cacau	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e filé de frango acebolado. REFOGADO: Abóbora paulista	Arroz, feijão e isca de carne. SALADA: Folhas	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. SALADA: Abóbora brasileira
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Bolo mesclado + Leite c/ cacau + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1152	143	62	38

- * 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

NOVEMBRO/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 17/11/2025	Terça-feira 18/11/2025	Quarta-feira 19/11/2025	Quinta-feira 20/11/2025	Sexta-feira 21/11/2025
Café da manhã	Leite c/ cacau + Fruta	Biscoito de maisena + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	FERIADO	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos acebolada. SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Folhas		Arroz, feijão e isca de carne ao molho de tomate. Refogado: Abóbora brasileira
Lanche da tarde	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)	Pão de queijo + Polpa de fruta + Fruta	Galinhada (arroz, coxa com sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1151	140	77	32

* 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

NOVEMBRO/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 24/11/2025	Terça-feira 25/11/2025	Quarta-feira 26/11/2025	Quinta-feira 27/11/2025	Sexta-feira 28/11/2025
Café da manhã	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Biscoito água e sal + Leite c/ cacau	Pão c/ margarina + Leite c/ cacau	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Couve flor c/ tomate	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa ao molho. SALADA: Folhas	Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. SALADA: Folhas
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido) + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate) + Polpa de Fruta + Fruta	Polenta ao molho de carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1157	131	74	38

* 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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189