

DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) +fruta	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango. SALADA: Folhas	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
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) +fruta	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango. SALADA: Folhas	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)
353	42	23	10

* 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

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
Lanche (Diurno)	PONTO FACULTATIVO	Arroz nutritivo (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Ab. Brasileira	Arroz doce (arroz, leite e açúcar) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta
Lanche (Noturno)		Arroz nutritivo (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Ab. Brasileira	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)
413	49	25	13

* 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

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO EJA E EMEF PARCIAL (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
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Mingau de chocolate (leite, cacau e amido) + fruta	ANÁLISE AVALIAÇÃO INSTITUCIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Mingau de chocolate (leite, cacau e amido) + fruta		



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
344	37	23	12

* 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

DEZEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (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