



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2025

**CARDÁPIO
ESPAÇO POTENCIAL**



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
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu	Biscoito + Suco + Fruta	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura e cheiro- verde) + Fruta	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Suco

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
368	64	15	6

* 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
ESPAÇO POTENCIAL**



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
Lanche	Arroz, molho de tomate, carne em cubos, cenoura e cheiro-verde.	Biscoito + Suco + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Pão de queijo + Suco + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
349	44	16	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2025

**CARDÁPIO
ESPAÇO POTENCIAL**



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
Lanche	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata, cenoura	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate) + Suco + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	FERIADO	Biscoito + Suco + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
338	54	17	7

- * 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
ESPAÇO POTENCIAL**



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
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Omelete de forno com tomate e cenoura + Suco + Fruta	Biscoito + Suco + Fruta	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate) + Suco	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Suco

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
368	55	19	9

* 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