



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**AGOSTO/2025**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 1ª SEMANA |  |  |  |  | Sexta-feira<br>01/08/2025                                       |
|-----------|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------|
| Lanche    |  |  |  |  | Polenta c/ carne moída<br>(molho de tomate e<br>tomate) + Fruta |

Obs.:

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 478            | 32      | 45      | 14      |

- \* 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

**AGOSTO/2025**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 2ª SEMANA | Segunda-feira<br>04/08/2025                                                        | Terça-feira<br>05/08/2025                                                                             | Quarta-feira<br>06/08/2025                                                              | Quinta-feira<br>07/08/2025                                                                 | Sexta-feira<br>09/08/2025                                 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Lanche    | Macarrão à Bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) | Sopa de feijão c/<br>macarrão ave maria,<br>carne moída, cenoura,<br>batata e ab. Paulista +<br>Fruta | <b>Arroz, feijão, Coxa e<br/>Sobrecoxa assada.</b><br><b>Salada: Chuchu com orégano</b> | Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) +<br>Fruta | Torta de frango (filé de frango, tomate) + Polpa de fruta |

Obs.:

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 360            | 50      | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189

**AGOSTO/2025**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 3ª SEMANA     | Segunda-feira<br>11/08/2025                                          | Terça-feira<br>12/08/2025                                                                | Quarta-feira<br>13/08/2025                                                     | Quinta-feira<br>14/08/2025                                                                                   | Sexta-feira<br>15/08/2025                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lanche</b> | Polenta c/ carne moída<br>(carne moída, molho de<br>tomate e tomate) | Macarrão à Bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne<br>moída, molho de tomate<br>e tomate) | <b>Arroz, feijão, estrogonofe de<br/>filé de frango.<br/>Salada: Beterraba</b> | Pão com molho de carne<br>moída (carne moída, molho<br>de tomate, tomate e cheiro-<br>verde) + Polpa + Fruta | Arroz amarelinho (ovos<br>mexidos, cenoura e cheiro-<br>verde) + Fruta |

Obs.:

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 317            | 36      | 20      | 8       |

- \* 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

**AGOSTO/2025**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 4ª SEMANA | Segunda-feira<br>18/08/2025                                        | Terça-feira<br>19/08/2025                                                | Quarta-feira<br>20/08/2025                                                                                 | Quinta-feira<br>21/08/2025                                                      | Sexta-feira<br>22/08/2025                                           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Lanche    | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta | Arroz, feijoada (feijão preto, calabresa e pernil em cubos) farofa (farinha de mandioca). Refogado: Folhas | Macarrão à Bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) | Torta de carne moída (carne moída, tomate) + Polpa de fruta + Fruta |

Obs.:

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 370            | 40      | 18      | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**AGOSTO/2025**

**CARDÁPIO**  
**APAE**



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

| 5ª SEMANA | Segunda-feira<br>25/08/2025                                                        | Terça-feira<br>26/08/2025                                          | Quarta-feira<br>27/08/2025                                          | Quinta-feira<br>28/08/2025                                                                                   | Sexta-feira<br>29/08/2025                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche    | Macarrão à Bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | <b>Arroz, feijão, peixe c/<br/>tomate.</b><br><b>Salada: Folhas</b> | Sopa de legumes (macarrão ave maria, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta | Pão com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa + Fruta |

Obs.:

| Composição nutricional (média semanal) |         |         |         |
|----------------------------------------|---------|---------|---------|
| Energia (Kcal)                         | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 335                                    | 28      | 33      | 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