



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**FEVEREIRO/2026**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 1ª SEMANA | Segunda-feira<br>02/02/2026 | Terça-feira<br>03/02/2026 | Quarta-feira<br>04/02/2026 | Quinta-feira<br>05/02/2026                                                                                                                       | Sexta-feira<br>06/02/2026                                    |
|-----------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Lanche    |                             |                           |                            | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + queijo ralado + Polpa de fruta + Banana prata | Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura.<br>SALADA: Alface |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 367            | 50      | 21      | 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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**FEVEREIRO/2026**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 2ª SEMANA     | Segunda-feira<br>09/02/2026                                                                          | Terça-feira<br>10/02/2026                                                           | Quarta-feira<br>11/02/2026                                                         | Quinta-feira<br>12/02/2026                                                                                                   | Sexta-feira<br>13/02/2026                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lanche</b> | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) | Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. Cabotian) + Maçã | <b>Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata.</b><br><b>SALADA: Alface c/ tomate</b> | Sopa (feijão, macarrão ave-maria, carne moída e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Banana nanica | <b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate.</b><br><b>SALADA: Beterraba</b> |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 334            | 38      | 22      | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**FEVEREIRO/2026**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 3ª SEMANA | Segunda-feira<br>16/02/2026 | Terça-feira<br>17/02/2026 | Quarta-feira<br>18/02/2026 | Quinta-feira<br>19/02/2026 | Sexta-feira<br>20/02/2026 |
|-----------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Lanche    | PONTO FACULTATIVO           | FERIADO                   | FERIADO<br>PLANEJAMENTO    | PLANEJAMENTO               | PLANEJAMENTO              |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 382            | 54      | 24      | 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*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**FEVEREIRO/2026**

**CARDÁPIO  
APAE**



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

| 4ª SEMANA | Segunda-feira<br>23/02/2026                                             | Terça-feira<br>24/02/2026                                                                            | Quarta-feira<br>25/02/2026                                                                                                          | Quinta-feira<br>26/02/2026                                                                                             | Sexta-feira<br>27/02/2026                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche    | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotian) + Abacaxi | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) | <b>Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite).</b><br><b>SALADA: Pepino c/ tomate</b> | Macarrão penne ao molho branco (leite, farinha de trigo e margarina) c/ brócolis, calabresa e queijo ralado + Melancia | <b>Arroz, feijão preto e pernil em cubos acebolado</b><br><b>REFOGADO: Couve manteiga</b> |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 329            | 37      | 22      | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189