

FEVEREIRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 02/02/2026	Terça-feira 03/02/2026	Quarta-feira 04/02/2026	Quinta-feira 05/02/2026	Sexta-feira 06/02/2026
Café da manhã				Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Melancia
Lanche (parcial)				Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. paulista) + Banana Prata	Pão c/ molho de carne moída (pão + carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta
Almoço				Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cheiro-verde. SALADA: Cenoura
Lanche da tarde				Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. paulista) + Banana Prata	Pão c/ molho de carne moída (pão + carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1151	142	65	37

* 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 - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 09/02/2026	Terça-feira 10/02/2026	Quarta-feira 11/02/2026	Quinta-feira 12/02/2026	Sexta-feira 13/02/2026
Café da manhã	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Melão	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Banana Nanica	Pão com manteiga + leite c/ cacau
Lanche (parcial)	Mingau de prestígio (Leite, amido, cacau e coco ralado) + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian) + queijo ralado	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau	Torta de frango (filé de frango c/ milho) + Laranja
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata doce. SALADA: Mix 1 de legumes (cenoura, milho e ervilha)	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango em tiras, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Chicória	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata. SALADA: Alface
Lanche da tarde	Mingau de prestígio (Leite, amido, cacau e coco ralado) + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian) + queijo ralado	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau	Torta de frango (filé de frango c/ milho) + Laranja

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1152	135	64	40

* 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 - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 16/02/2026	Terça-feira 17/02/2026	Quarta-feira 18/02/2026	Quinta-feira 19/02/2026	Sexta-feira 20/02/2026
Café da manhã	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	FERIADO PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
Lanche (parcial)					
Almoço					
Lanche da tarde					

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

* 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 - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 23/02/2026	Terça-feira 24/02/2026	Quarta-feira 25/02/2026	Quinta-feira 26/02/2026	Sexta-feira 27/02/2026
Café da manhã	Leite c/ cacau + Melancia	Leite c/ cereal	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Banana nanica
Lanche (parcial)	Macarrão penne ao molho branco (leite, farinha de trigo e margarina) c/ brócolis, calabresa e queijo ralado	Bolo de coco +iogurte + Abacaxi	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotian) + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Pepino	Arroz, feijão preto e pernil em cubos acebolado REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão, filé de frango em cubos ao molho e milho refogado SALADA: Rúcula
Lanche da tarde	Macarrão penne ao molho branco (leite, farinha de trigo e margarina) c/ brócolis, calabresa e queijo ralado	Bolo de coco +iogurte + Abacaxi	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotian) + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1151	141	70	35

* 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