PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

ABRIL/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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

1ª SEMANA		Terça-feira 01/04/2025	Quarta-feira 02/04/2025	Quinta-feira 03/04/2025	Sexta-feira 04/04/2025
Café da manhã		Mingau de chocolate (leite, amido e cacau) + Fruta	Ovos mexidos	Leite c/ cereal + Fruta	**FERIADO MUNICIPAL**
Almoço		**Arroz, feijão, isca de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Brócolis**	**Arroz, feijão, peixe assado c/ batata, tomate e cebola SALADA: Folhas**	**Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura SALADA: Tomate**	
Lanche da tarde		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Tapioca c/ filé de frango desfiado, alface e tomate + Polpa de fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1054	153	40	23

* 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

ABRIL/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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

2ª SEMANA	Segunda-feira 07/04/2025	Terça-feira 08/04/2025	Quarta-feira 09/04/2025	Quinta-feira 10/04/2025	Sexta-feira 11/04/2025
Café da manhã	Leite c/ cereal + Fruta	Biscoito de água e sal s/ glúten + Frapê de chocolate (leite + leite congelado + cacau)	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Bolo de fubá (s/ glúten) + Frapê de uva (leite c/ polpa de uva)	Ovos mexidos
Almoço	**Arroz, feijão, isca de carne acebolada SALADA: Brócolis**	**Arroz, feijão, vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca) SALADA: Pepino + tomate**	**Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango SALADA: Folhas**	**Arroz, feijão e carne moída c/ tomate SALADA: Beterraba**	**Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Folhas**
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Mingau de chocolate (leite, amido e cacau 100%) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1208	105	98	33

* 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

ABRIL/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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

3ª SEMANA	Segunda-feira 14/04/2025	Terça-feira 15/05/2025	Quarta-feira 16/04/2025	Quinta-feira 17/04/2025	Sexta-feira 18/04/2025
Café da manhã	Biscoito de água e sal s/ glúten + Chá mate c/ limão + Fruta	Ovos mexidos	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ cacau	Mingau de leite c/ coco (leite, amido e coco ralado) + Fruta	**FERIADO**
Almoço	**Arroz, feijão, carne moída c/ cheiro-verde SALADA: Pepino**	**Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate + batata doce assada SALADA: Beterraba**	**Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa (farinha de mandioca) SALADA: vinagrete (tomate + cebola)**	**Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho c/ batata SALADA: Folhas c/ tomate**	
Lanche da tarde	Bolo de fubá s/ glúten + Leite gelado c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Canjica c/ coco ralado e castanhas	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e ervilha) + Polpa de fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1280	137	42	47

* 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

ABRIL/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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

4ª SEMANA	Segunda-feira 21/04/2025	Terça-feira 22/04/2025	Quarta-feira 23/04/2025	Quinta-feira 24/04/2025	Sexta-feira 25/04/2025
Café da manhã	**FERIADO**	Mingau de chocolate (leite, amido e cacau 100%) + Fruta	Leite c/ cereal	Fruta + Leite gelado c/ cacau	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta
Almoço		**Arroz, feijão, carne moída c/ molho vermelho SALADA: Ab. Brasileira**	**Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca SALADA: Tabule (trigo p/ quibe + pepino + tomate + cebola)**	**Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango SALADA: Folhas**	**Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Cenoura**
Lanche da tarde		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de legumes (macarrão de mandioca, carne em cubos, batata, cenoura, chuchu e ab. paulista) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1170	157	63	24

* 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

ABRIL/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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

5ª SEMANA	Segunda-feira 28/04/2025	Terça-feira 29/04/2025	Quarta-feira 30/04/2025	
Café da manhã	Leite c/ cereal + Fruta	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	
Almoço	**Arroz, feijão e isca de carne c/ cenoura REFOGADO: Berinjela**	**Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho c/ batata SALADA: Pepino**	**Arroz, feijão, moída c/ chuchu SALADA: Folhas c/ tomate**	
Lanche da tarde	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite gelado c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate)	Tapioca c/ carne em cubos desfiada (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1348	112	102	41

* 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