

ABRIL/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 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
Manhã integral		Mingau de cacau (leite, amido , e cacau) + Fruta	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	FERIADO MUNICIPAL
Manhã parcial		Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Tapioca c/ filé de frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta + Fruta	
Almoço		Arroz, feijão, isca de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Berinjela	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata, tomate e cebola SALADA: Folhas	Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura SALADA: Folhas c/ tomate	
Tarde parcial/int.		Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Tapioca c/ filé de frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
967	123	53	24	9	12	263	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

ABRIL/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 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
Manhã integral	Ovos mexidos + Fruta	Leite c/ cereal	Fruta + Frapê de uva (leite + polpa de uva)	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de arroz + Leite gelado c/ cacau	Purê de batata inglesa c/ carne moída	Mingau de chocolate (leite, amido e cacau 100%) + Fruta	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, tomate e cheiro-verde) + Fruta
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, coxa e sobrecoxa assada e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Folhas	Arroz, feijão (enriquecido c/ beterraba), carne moída c/ tomate SALADA: Ab. Cabotian
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de arroz + Leite gelado c/ cacau	Purê de batata inglesa c/ carne moída	Mingau de chocolate (leite, amido e cacau 100%) + Fruta	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, tomate e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1.118	119	36	40	13	14	306	5

* 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

ABRIL/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 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
Manhã integral	Leite c/ cereal + Fruta	Ovos mexidos	Frapê de uva (leite + polpa de uva) + Tapioca c/ manteiga	Vitamina de frutas + Fruta	FERIADO
Manhã parcial	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite gelado c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e ervilha) + Polpa de fruta	
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e cheiro-verde SALADA: Pepino + tomate	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate + batata doce assada SALADA: Beterraba	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil em cubos), farofa (farinha de mandioca) SALADA: Vinagrete (tomate e cebola)	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho c/ batata SALADA: Folhas + tomate	
Tarde parcial/int.	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite gelado c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	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)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1.008	140	38	26	658	59	202	5

* 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

ABRIL/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 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
Manhã integral	FERIADO	Leite c/ cereal + Fruta	Bolo de fubá (s/ glúten)	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau + Fruta	Mingau de leite c/ uva passa e coco ralado (leite, amido, uva passa e coco ralado)
Manhã parcial		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de legumes (macarrão de arroz, carne em cubos, batata, cenoura, chuchu e ab. paulista)	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta
Almoço		Arroz, feijão, carne moída c/ molho vermelho SALADA: Ab. brasileira	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango SALADA: Folhas c/ tomate	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Folhas c/ cenoura
Tarde parcial/int.		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de legumes (macarrão de arroz, carne em cubos, batata, cenoura, chuchu e ab. paulista)	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
959	131	38	25	36	20	220	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

ABRIL/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 28/04/2025	Terça-feira 29/04/2025	Quarta-feira 30/04/2025	
Manhã integral	Fruta + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz , carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de arroz + Leite gelado c/ cacau	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde) + Fruta	
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	
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz , carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de arroz + Leite gelado c/ cacau	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde) + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
978	147	33	20	47	20	307	4

* 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