



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

ABRIL/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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		Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO MUNICIPAL
Almoço		Arroz, feijão, carne moída c/ batata REFOGADO: Ab. Paulista	Arroz, feijão preto, carne em cubos desfiada c/ ab. Brasileira REFOGADO: Beterraba	Arroz, feijão, filé de frango desfiado c/ cenoura REFOGADO: Folhas	
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde		Mini galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa de feijão (feijão, macarrão de arroz , batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Purê de abóbora cabotia c/ carne moída + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
662	111	24	10	117	59	53	3

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

ABRIL/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão (enriquecido c/ beterraba), carne moída c/ cheiro-verde REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão, vaca atolada (carne em cubos desfiada c/ mandioca) SALADA: Brócolis	Arroz, grão de bico, filé de frango c/ tomate REFOGADO: Ab. paulista	Arroz, feijão, carne moída c/ chuchu SALADA: Folhas	Arroz, feijão, isca de carne c/ brócolis REFOGADO: Ab. Brasileira
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, tomate, ervilha) + Fruta	Mini galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata doce c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Macarrão primavera (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
473	48	29	16	55	42	321	2

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

ABRIL/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 14/04/2025	Terça-feira 15/04/2025	Quarta-feira 16/04/2025	Quinta-feira 17/04/2025	Sexta-feira 18/04/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO
Almoço	Arroz, lentilha, carne moída c/ batata REFOGADO: Chuchu	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce SALADA: Berinjela	Arroz, feijoadinha (feijão preto, beterraba e cenoura) e carne em cubos c/ cheiro-verde SALADA: Tomate c/ pepino	Arroz, feijão, filé de frango c/ tomate SALADA: Brócolis	
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Purê de abóbora cabotiá c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Fruta	Sopa de feijão (feijão, macarrão de arroz , batata, cenoura e carne moída) + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
649	74	36	19	85	50	326	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

ABRIL/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz, feijão, carne moída c/ molho vermelho e cenoura SALADA: Ab. Brasileira	Arroz, feijão (enriquecido c/ chuchu), carne em cubos c/ mandioca SALADA: Folhas	Arroz, ervilha e filé de frango c/ ab. cabotian SALADA: Tomate	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela REFOGADO: Cenoura
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Purê de batata doce c/ molho de filé de frango em cubos (enriquecido c/ ab. cabotian) + Fruta	Sopa de feijão (feijão, macarrão de arroz , batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Macarrão primavera (macarrão de arroz , carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
671	74	36	21	61	30	331	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



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	Fruta	Fruta	Fruta	
Almoço	Arroz, feijão (enriquecido c/ ab. Paulista), isca de carne acebolada REFOGADO: Berinjela	Arroz, feijão, filé de frango ao molho c/ batata SALADA: Pepino	Arroz, grão de bico, carne moída c/ chuchu SALADA: Ab. Cabotian	
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde	Purê de batata inglesa c/ carne moída ao molho + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
536	64	24	17	21	62	319	2

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados.

Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189