



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 03/08/2026	Terça-feira 04/08/2026	Quarta-feira 05/08/2026	Quinta-feira 06/08/2026	Sexta-feira 07/08/2026
Lanche (Diurno)	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 e cheiro-verde) SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Abacaxi	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca. SALADA: Acelga c/ cenoura ralada	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Alface
Lanche (Noturno)	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 e cheiro-verde) SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Abacaxi	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca. SALADA: Acelga c/ cenoura ralada	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Alface

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
344	48	19	5,5

* 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.


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026

CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 10/08/2026	Terça-feira 11/08/2026	Quarta-feira 12/08/2026	Quinta-feira 13/08/2026	Sexta-feira 14/08/2026
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Abacaxi	Arroz, feijão, iscas de carne e purê de ab. cabotiá. SALADA: Beterraba c/ cheiro- verde.	iogurte c/ cereal + Banana Prata	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Torta de frango (filé de frango c/ milho, ervilha e queijo mussarela) + Polpa de fruta
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Abacaxi	Arroz, feijão, iscas de carne e purê de ab. cabotiá. SALADA: Beterraba c/ cheiro- verde.	iogurte c/ cereal + Banana Prata	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Torta de frango (filé de frango c/ milho, ervilha e queijo mussarela) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
324	43	18	6,5

* 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.


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026

CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 17/08/2026	Terça-feira 18/08/2026	Quarta-feira 19/08/2026	Quinta-feira 20/08/2026	Sexta-feira 21/08/2026
Lanche (Diurno)	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) SALADA: Pepino	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Maçã	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Pão de queijo + Polpa de fruta + Mamão	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ tomate. SALADA: Alface
Lanche (Noturno)	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) SALADA: Pepino	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Maçã	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Pão de queijo + Polpa de fruta + Mamão	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ tomate. SALADA: Alface

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
331	51	16	4,4

* 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.


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

AGOSTO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 24/08/2026	Terça-feira 25/08/2026	Quarta-feira 26/08/2026	Quinta-feira 27/08/2026	Sexta-feira 28/08/2026
Lanche (Diurno)	Sopa de macarrão c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab. cabotiá e vagem]	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioquinha. REFOGADO: Vagem no azeite	Arroz doce (arroz, açúcar queimado, leite e creme de leite) + Laranja	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Chicória	Esfirra de carne assada + Polpa de fruta + Melancia
Lanche (Noturno)	Sopa de macarrão c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab. cabotiá e vagem]	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioquinha. REFOGADO: Vagem no azeite	Arroz doce (arroz, açúcar queimado, leite e creme de leite) + Laranja	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Chicória	Esfirra de carne assada + Polpa de fruta + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
343	50	16	6,4

- * 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.


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

AGOSTO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 31/08/2026	
Lanche (Diurno)	Macarrão c/ molho de salsicha (macarrão parafuso, salsicha, molho de tomate e tomate)	
Lanche (Noturno)	Macarrão c/ molho de salsicha (macarrão parafuso, salsicha, molho de tomate e tomate)	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
334	33	23	11

- * 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.


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834