



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	Leite c/ cacau + Abacaxi	Leite c/ cereal	Rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ milho. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne c/ chuchu. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e filé de frango c/ cenoura. SALADA: Alface	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Acelga c/ cenoura ralada	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Chicória
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, mandioquinha e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem)	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Maçã	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotiá)	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1157	155	68	22

* 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 - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	Biscoito de maisena + Chá mate	iogurte c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Melancia
Almoço	Arroz, feijão, isca de carne acebolada e purê de ab. cabotiá. SALADA: Beterraba c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Couve-flor c/ tomate
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Laranja	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Mingau de cacau (Leite, amido, cacau e açúcar) + Banana prata	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)
1150	153	58	26

* 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 - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Mamão	Ovos mexidos
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioquinha. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ ab paulista. SALADA: Brócolis	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Pepino
Lanche da tarde	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ ab paulista)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana Nanica	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ requeijão, alface e cenoura ralada) + Polpa de fruta	Arroz doce (arroz, açúcar queimado, leite e creme de leite) + Abacaxi

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1138	141	71	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.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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
Café da manhã	Biscoito cream cracker + Chá mate	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e iscas de carne c/ tomate. REFOGADO: Vagem no azeite	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado c/ tomate. SALADA: Rúcula c/ tomate	Arroz, feijão e filé de frango c/ cenoura in natura. SALADA: Alface	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). SALADA: Chicória
Lanche da tarde	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)	Macarrão c/ molho de salsicha (macarrão parafuso, salsicha, molho de tomate e tomate)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Melão	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Melancia	Esfirra de carne assada + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1174	162	57	27

* 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.


Leana Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (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	
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioquinha. SALADA: Repolho	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1173	150	65	27

* 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