



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 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
Manhã integral	Leite c/ cacau + Melão	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão
Manhã parcial	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, mandioquinha e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab cabotiá e vagem]	Bolo de milho + 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
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 in natura. SALADA: Alface	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Acelga c/ cenoura ralada	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Couve-flor c/ tomate
Tarde parcial/int.	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, mandioquinha e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab cabotiá e vagem]	Bolo de milho + 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)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
961	109	63	25	106	62	305	8

* 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

AGOSTO/2026

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 10/08/2026	Terça-feira 11/08/2026	Quarta-feira 12/08/2026	Quinta-feira 13/08/2026	Sexta-feira 14/08/2026
Manhã integral	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Leite c/ cacau + Maçã	logurte c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Banana prata
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Melancia	Torta de frango (filé de frango c/ queijo mussarela, milho e ervilha) + Polpa de fruta
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, feijão preto, pernil suíno acebolado e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Chicória
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Melancia	Torta de frango (filé de frango c/ queijo mussarela, milho e ervilha) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
977	96	52	38	24	52	291	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.


Leana Marques Frozel
 Nutricionista
 CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
Manhã integral	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cacau + Maçã	Ovos mexidos	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Mamão
Manhã parcial	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab. cabotiá)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana Nanica	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e cenoura ralada) + Polpa de fruta	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, feijão e isca de carne c/ ab paulista. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ ab paulista. SALADA: Acelga	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Rúcula c/ tomate
Tarde parcial/int.	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab. cabotiá)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana Nanica	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e cenoura ralada) + Polpa de fruta	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
931	109	57	23	74	55	279	8,4

* 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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
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 24/08/2026	Terça-feira 25/08/2026	Quarta-feira 26/08/2026	Quinta-feira 27/08/2026	Sexta-feira 28/08/2026
Manhã integral	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Banana nanica
Manhã parcial	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Abacaxi	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Melancia	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotiá) + Mamão	Esfirra de carne assada + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. REFOGAD: Vagem no azeite	Arroz, feijão e filé de frango c/ cenoura in natura. SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). SALADA: Alface	Arroz, feijão e pernil suíno acebolado. REFOGADO: Espinafre c/ tomate
Tarde parcial/int.	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Abacaxi	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Melancia	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotiá) + Mamão	Esfirra de carne assada + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
943	142	47	16	7	12	246	7,9

* 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 - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 31/08/2026	
Manhã integral	Leite c/ cacau + Maçã	
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioquinha. SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
955	125	51	21	107	17	251	8,5

* 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