



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026

CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (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
Lanche	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde). SALADA: Pepino	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Melão	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Acelga c/ cenoura ralada	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e cenoura ralada) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Alface

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
269	38	16	4,1	20	1,6	30	2,2

- * 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 PARCIAL (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
Lanche	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab. cabotiá e vagem] + Maçã	Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. cabotiá. SALADA: Beterraba c/ cheiro-verde	logurte c/ cereal + Banana prata	Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	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)
262	34	13	6,3	8,9	4	28	1,7

- * 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 PARCIAL (2 A 5 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	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Melancia	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Rúcula c/ tomate	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)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
274	42	14	3,5	23	12	42	2

- * 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 - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoidealimentacao@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	Sopa de macarrão c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab. cabotiá e vagem] + Abacaxi	Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata doce. REFOGADO: Vagem no azeite	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Banana nanica	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. REFOGADO: Espinafre	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)
299	41	15	7	22	25	130	3

- * 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 PARCIAL (2 A 5 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 31/08/2026	
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Maçã	

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
279	27	19	8,8	52	12	39	3,6

- * 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.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834