

AGOSTO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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	Melão	Laranja	Melancia	Abacaxi	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. REFOGADO: Ab. Paulista	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. REFOGADO: Acelga c/ cenoura	Arroz, ervilha e filé de frango ao molho de tomate. SALADA: Couve-flor c/ tomate
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, mandioquinha e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab. cabotiá e vagem] + Laranja	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Maçã	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotiá) + Melão	Purê de mandioquinha c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
580	64	42	14	24	39	231	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.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(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 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	Abacate c/ laranja	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana prata
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, feijoadinha (feijão preto, cenoura e beterraba) e pernil suíno acebolado. REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. REFOGADO: Chicória	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Tomate
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, mandioquinha e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab. cabotiá e vagem] + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]e cheiro verde) + Mamão	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Melancia	Canja de frango (arroz, filé de frango e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, ab. cabotiá e vagem]) + Abacaxi

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
575	72	33	15	58	56	242	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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(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 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	Melão	Maçã	Melancia	Maçã	Mamão
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. REFOGADO: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, grão-de-bico e isca de carne c/ ab paulista. SALADA: Tomate	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ tomate e purê de mandioquinha	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Acelga	Arroz, feijão, filé frango ao molho de tomate. SALADA: Tomate
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Abacaxi	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e ab cabotiá) + Laranja	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, mandioquinha e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Banana nanica	Escondidinho de frango (purê de batata doce c/ frango desfiado) + Abacaxi	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
529	64	37	12	83	54	244	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.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(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 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	Maçã	Laranja	Mamão	Melancia	Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. REFOGADO: Vagem no azeite	Arroz, lentilha, filé de frango c/ cenoura in natura. Refogado: Brócolis	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]. SALADA: Tomate	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado. REFOGADO: Espinafre c/ tomate
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Maçã	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Melancia	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotiá) + Mamão	Purê de mandioquinha c/ molho de carne moída + Abacaxi

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
601	69	36	18	42	73	242	5

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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 31/08/2026	
Café da manhã	Maçã	
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioquinha. REFOGADO: Repolho c/ cenoura ralada	
	Mamadeira	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate) + Laranja	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
512	73	30	10	20	44	147	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.


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834