



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2026 - ALÉRGICOS

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 01/06/2026	Terça-feira 02/06/2026	Quarta-feira 03/06/2026	Quinta-feira 04/06/2026	Sexta-feira 05/06/2026
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Abacaxi	Biscoito s/ glúten e lactose + Chá mate	FERIADO	Leite especial c/ cacau + Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão preto e iscas de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Abóbora cabotian	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde		Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate
Lanche da tarde	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Canjica (canjica, leite especial, açúcar queimado e coco ralado) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Abacaxi		Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha])

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1157	160	52	36,5

- * 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



JUNHO/2026 - ALÉRGICOS

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 08/06/2026	Terça-feira 09/06/2026	Quarta-feira 10/06/2026	Quinta-feira 11/06/2026	Sexta-feira 12/06/2026
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Melão	Biscoito s/ glúten e lactose + Leite especial c/ cacau	Leite especial c/ cacau + Banana nanica	Leite especial c/ cacau + Mamão	Leite especial c/ cacau + Maçã
Almoço	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e margarina). SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Alface	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Couve
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau + Poncan	Macarrão s/ glúten ao molho sugo c/ salsicha (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Banana nanica

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1340	152,5	68	36

* 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.



JUNHO/2026 - ALÉRGICOS
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 15/06/2026	Terça-feira 16/06/2026	Quarta-feira 17/06/2026	Quinta-feira 18/06/2026	Sexta-feira 19/06/2026
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Maçã	Biscoito s/ glúten e lactose + Leite especial c/ cacau	Leite especial c/ cacau + Banana nanica	Pão de beijo + Chocolate quente (leite especial, cacau e amido)	Leite especial c/ cacau + Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, filé de frango acebolado e milho refogado. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca. SALADA: Rúcula c/ tomate	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Alface
Lanche da tarde	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Arroz doce (arroz, leite especial e açúcar queimado) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista)	Milho cozido com margarina s/ lactose + Polpa de fruta + Melancia	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha])

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1157,5	158,5	51,5	32

* 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.



JUNHO/2026 - ALÉRGICOS
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 22/06/2026	Terça-feira 23/06/2026	Quarta-feira 24/06/2026	Quinta-feira 25/06/2026	Sexta-feira 26/06/2026
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Abacaxi	Biscoito s/ glúten e lactose + Chá mate	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Banana nanica	Leite especial c/ cacau + Mamão
Almoço	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate e batata doce assada. SALADA: Chuchu	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão e filé frango c/ cheiro-verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1. SALADA: Alface	Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá)	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau + Mamão	Tapioca de frango (filé de frango desfiado, alface e tomate) + Polpa de fruta	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1261,5	167	62	36,5

- * 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2026 - ALÉRGICOS
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 29/06/2026	Terça-feira 30/06/2026	
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Maçã	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde. SALADA: Grão-de-bico ao vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau + Laranja	

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1193	164	71	35,5

* 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189