

**JUNHO/2026 - ALÉRGICOS**  
**CARDÁPIO**  
**EJA E EMEF PARCIAL (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
<b>Lanche (Diurno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Maçã	Canjica (canjica, leite especial, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Laranja	Arroz, feijão e filé de frango c/ molho de tomate. <b>SALADA: Alface</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata inglesa. <b>SALADA: Couve-flor c/ tomate</b>
<b>Lanche (Noturno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Maçã	Canjica (canjica, leite especial, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Laranja	Arroz, feijão e filé de frango c/ molho de tomate. <b>SALADA: Alface</b>		Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata inglesa. <b>SALADA: Couve-flor c/ tomate</b>

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
440,5	67,5	29	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.



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## JUNHO/2026 - ALÉRGICOS

### CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
<b>Lanche (Diurno)</b>	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	<b>Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Cenoura</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Poncan	Macarrão ao sugo c/ salsicha (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta	<b>Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. REFOGADO: Brócolis no azeite</b>
<b>Lanche (Noturno)</b>	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	<b>Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Cenoura</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Poncan	Macarrão ao sugo c/ salsicha (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta	<b>Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. REFOGADO: Brócolis no azeite</b>

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
606	76	34,5	13,5

\* 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

EJA E EMEF PARCIAL (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
<b>Lanche (Diurno)</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	<b>Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa.</b> <b>SALADA: Tomate</b> <b>FRUTA: Maçã</b>	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau	Milho cozido com manteiga s/ lactose + Polpa de fruta + Banana nanica	<b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Alface</b>
<b>Lanche (Noturno)</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	<b>Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa.</b> <b>SALADA: Tomate</b> <b>FRUTA: Maçã</b>	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau	Milho cozido com manteiga s/ lactose + Polpa de fruta + Banana nanica	<b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Alface</b>

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
583,5	57	34	18

\* 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 EJA E EMEF PARCIAL (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
<b>Lanche (Diurno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá) + Melancia	<b>Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde e batata doce assada.</b> <b>SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde</b>	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau + Mamão	<b>Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga).</b> <b>REFOGADO: Couve manteiga</b>	Tapioca de frango (filé de frango desfiado com requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta
<b>Lanche (Noturno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá) + Melancia	<b>Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde e batata doce assada.</b> <b>SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde</b>	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau + Mamão	<b>Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga).</b> <b>REFOGADO: Couve manteiga</b>	Tapioca de frango (filé de frango desfiado com requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
468	66,5	27	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.

## JUNHO/2026 - ALÉRGICOS

### CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 29/06/2026	Terça-feira 30/06/2026	
<b>Lanche (Diurno)</b>	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau + Abacaxi	
<b>Lanche (Noturno)</b>	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau + Abacaxi	

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
527,5	70	34	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.



