



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	Maçã	Melão	Laranja	FERIADO	Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Tomate	Arroz, lentilha e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e filé de frango desfiado ao molho vermelho. SALADA: Cenoura		Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca. SALADA: Couve-flor c/ tomate
	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial		Mamadeira c/ leite especial
Lanche da tarde	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Laranja	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Abacaxi		Purê de batata inglesa (s/ leite) c/ molho de carne moída + Melão

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
538	66,5	31,5	10,5	365	47,5	232,5	7,4

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.



JUNHO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALÉRGICOS
(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 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	Abacaxi	Abacate c/ laranja	Banana nanica	Mamão	Maçã
Almoço	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, ervilha e iscas de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. REFOGADO: Chicória	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. REFOGADO: Couve	Arroz, feijão, filé de frango em cubos e milho batido. SALADA: Tomate
	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Laranja	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Maçã	Galinhada (arroz, filé de frango e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Poncan	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Banana nanica	Creme de mandioquinha (s/ leite) com carne moída + Mamão

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
573,5	79,5	38,5	14	378	69,5	294,5	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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



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	Maçã	Melão	Melancia	Mamão	Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Cenoura	Arroz, grão-de-bico, filé de frango acebolado e purê de abacotiá (s/ leite). SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca. SALADA: Ab paulista	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Tomate
	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melão	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Laranja	Purê de batata inglesa (s/ leite) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Banana nanica	Caldo de milho c/ filé de frango desfiado + Melancia	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista) + Mamão

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
635	74	50,5	17,5	366	58	261,5	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.



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



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	Maçã	Abacaxi	Laranja	Banana prata	Melancia
Almoço	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate e purê de batata doce (s/ leite). SALADA: Chuchu	Arroz, feijão e filé frango c/ cheiro-verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]. REFOGADO: Acelga	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. REFOGADO: Brócolis no azeite	Arroz e feijoadinha (feijão preto, cenoura, beterraba e pernil suíno). REFOGADO: Couve manteiga
	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial
Lanche da tarde	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá) + Maçã	Polenta c/ molho de carne moída + Mamão	Creme de mandioquinha (s/ leite) c/ carne moída + Melancia	Canja de galinha (arroz, filé de frango, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Mamão

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
602	74	45	12	359	70	260	7,5

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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



JUNHO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALÉRGICOS
(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 29/06/2026	Terça-feira 30/06/2026	
Café da manhã	Laranja	Melão	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. REFOGADO: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde. SALADA: Tomate	
	Mamadeira c/ leite especial	Mamadeira c/ leite especial	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Abacaxi	

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
700	80,5	59,5	13,5	400	74,5	277	6,5

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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189