



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

FEVEREIRO/2026
CARDÁPIO - MÚLTIPLAS ALERGIAS
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 02/02/2026	Terça-feira 03/02/2026	Quarta-feira 04/02/2026	Quinta-feira 05/02/2026	Sexta-feira 06/02/2026
Café da manhã				Leite especial c/ cacau + Banana Prata	Leite especial c/ cacau + Melancia
Almoço				Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cheiro-verde. SALADA: Cenoura
Lanche da tarde				Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. paulista) + Banana Prata	Tapioca c/ molho de carne moída (carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1151	142	65	37

*O cardápio de múltiplas alergias tem como intuito oferecer preparações seguras para os alunos com **alergia ao leite, ovo, glúten e soja**. Além de intolerância a lactose.

*Utilizar **óleo de girassol** nas preparações dos alérgicos.

*Em casos de alunos com **alergia a pescados**, substituir o peixe por carne boniva ou frango.

*Em casos de alunos com **alergia a porco**, substituir o porco por carne bovina ou frango.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

FEVEREIRO/2026
CARDÁPIO - MÚLTIPLAS ALERGIAS
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 09/02/2026	Terça-feira 10/02/2026	Quarta-feira 11/02/2026	Quinta-feira 12/02/2026	Sexta-feira 13/02/2026
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Melão	Leite especial c/ cacau + Melão	Leite c/ cacau + Banana Nanica	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata doce. SALADA: Mix 1 de legumes (cenoura, milho e ervilha)	Arroz, feijão e filé de frango desfiado. SALADA: Chicória	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata. SALADA: Alface
Lanche da tarde	Arroz doce (arroz, leite especial, açúcar queimado e canela) + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de arroz c/ cacau + Leite especial c/ cacau	Torta (s/ glúten, s/ leite, s/ ovos) de frango (filé de frango) + Laranja

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1152	135	64	40

*O cardápio de múltiplas alergias tem como intuito oferecer preparações seguras para os alunos com **alergia ao leite, ovo, glúten e soja**. Além de intolerância a lactose.

*Utilizar **óleo de girassol** nas preparações dos alunos alérgicos.

*Em casos de alunos com **alergia a pescados**, substituir o peixe por carne boniva ou frango.

*Em casos de alunos com **alergia a porco**, substituir o porco por carne bovina ou frango.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

FEVEREIRO/2026
CARDÁPIO - MÚLTIPLAS ALERGIAS
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 16/02/2026	Terça-feira 17/02/2026	Quarta-feira 18/02/2026	Quinta-feira 19/02/2026	Sexta-feira 20/02/2026
Café da manhã	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	FERIADO PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
Almoço					
Lanche da tarde					

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

*O cardápio de múltiplas alergias tem como intuito oferecer preparações seguras para os alunos com **alergia ao leite, ovo, glúten e soja**. Além de intolerância a lactose.

*Utilizar **óleo de girassol** nas preparações dos alunos alérgicos.

*Em casos de alunos com **alergia a pescados**, substituir o peixe por carne boniva ou frango.

*Em casos de alunos com **alergia a porco**, substituir o porco por carne bovina ou frango.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

FEVEREIRO/2026
CARDÁPIO - MÚLTIPLAS ALERGIAS
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 23/02/2026	Terça-feira 24/02/2026	Quarta-feira 25/02/2026	Quinta-feira 26/02/2026	Sexta-feira 27/02/2026
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Melão	Leite especial c/ cacau + Melancia	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau	Leite especial c/ cacau + Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e filé de frango c/ molho de tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão preto e pernil em cubos acebolado REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão, filé de frango em cubos ao molho e milho refogado SALADA: Rúcula
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Bolo de arroz c/ coco + Leite especial c/ cacau + Melão	Kafta de forno (carne moída, batata e tomate) + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Tapioca c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1151	141	70	35

*O cardápio de múltiplas alergias tem como intuito oferecer preparações seguras para os alunos com **alergia ao leite, ovo, glúten e soja**. Além de intolerância a lactose.

*Utilizar **óleo de girassol** nas preparações dos alérgicos.

*Em casos de alunos com **alergia a pescados**, substituir o peixe por carne boniva ou frango.

*Em casos de alunos com **alergia a porco**, substituir o porco por carne bovina ou frango.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189