



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026
CARDÁPIO
E.E. REGULAR - MÚLTIPLAS ALERGIAS



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 02/03/2026	Terça-feira 03/03/2026	Quarta-feira 04/03/2026	Quinta-feira 05/03/2026	Sexta-feira 06/03/2026
Manhã Tarde	Macarrão s/ glúten alho e óleo c/ brócolis e linguiça calabresa	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Beterraba	Arroz doce (arroz, leite especial, açúcar queimado, coco ralado e canela) + Melancia	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa com Couve manteiga (farinha de mandioca, cebola e Couve manteiga).	Tapioca c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Mamão
Noite	Macarrão s/ glúten alho e óleo c/ brócolis e linguiça calabresa	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Beterraba	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melancia	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). REFOGADO: Couve manteiga	Tapioca c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Mamão

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
474	62	36	8

* 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

MARÇO/2026

CARDÁPIO
E.E. REGULAR - MÚLTIPLAS ALERGIAS



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 09/03/2026	Terça-feira 10/03/2026	Quarta-feira 11/03/2026	Quinta-feira 12/03/2026	Sexta-feira 13/03/2026
Manhã Tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e peito de frango desfiado ao molho de tomate. SALADA: Alface	Leite especial c/ cereal + Banana nanica	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Maçã	Tapioca de frango (peito de frango desfiado, molho de tomate e milho verde) + Polpa de fruta
Noite	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e peito de frango desfiado ao molho de tomate. SALADA: Alface	Polenta c/ molho de carne em cubos desfiada (enriquecido c/ tomate e ab. Cabotian) + Banana nanica	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Maçã	Tapioca de frango (peito de frango desfiado, molho de tomate e milho verde) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
472	49	30	17

* 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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

MARÇO/2026
CARDÁPIO
E.E. REGULAR - MÚLTIPLAS ALERGIAS



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 16/03/2026	Terça-feira 17/03/2026	Quarta-feira 18/03/2026	Quinta-feira 19/03/2026	Sexta-feira 20/03/2026
Manhã Tarde	Arroz colorido (Arroz, carne moída, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e filé de frango desfiado c/ milho). SALADA: Rúcula	Mingau de prestígio (leite especial, amido, cacau em pó e coco ralado) + Abacaxi	Arroz, feijão e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete de tomate e pepino (tomate, pepino, cebola e cheiro verde)	Tapioca c/ molho de carne desfiada (pão, carne em cubos defogada e molho de tomate enquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Melancia
Noite	Arroz colorido (Arroz, carne moída, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e filé de frango desfiado c/ milho). SALADA: Rúcula	Macarrão c/ molho de frango (macarrão s/ glúten, peito de frango desfiado e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Arroz, feijão e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete de tomate e pepino (tomate, pepino, cebola e cheiro verde)	Tapioca c/ molho de carne desfiada (pão, carne em cubos defogada e molho de tomate enquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
476	70	26	10

* 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

MARÇO/2026

CARDÁPIO
E.E. REGULAR - MÚLTIPLAS ALERGIAS



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 23/03/2026	Terça-feira 24/03/2026	Quarta-feira 25/03/2026	Quinta-feira 26/03/2026	Sexta-feira 27/03/2026
Manhã Tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista)	Canjica (leite especial) c/ açúcar queimado + Laranja	Arroz carreteiro(arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e peixe c/ batata, tomate e cebola em camadas. SALADA: Alface	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica
Noite	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista)	Arroz, feijão e frango ao molho (coxa e sobrecoxa). SALADA: Beterraba + Laranja	Arroz carreteiro(arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e peixe c/ batata, tomate e cebola em camadas. SALADA: Alface	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
475	46	33	19

- * 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

MARÇO/2026

**CARDÁPIO
E.E. REGULAR - MÚLTIPLAS ALERGIAS**



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 30/03/2026	Terça-feira 31/03/2026	
Manhã Tarde	Polenta c/ molho de carne em cubos desfiada (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau + Abacaxi	
Noite	Polenta c/ molho de carne em cubos desfiada (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Arroz colorido (Arroz, carne moída, mix de legumes 1 e cheiro verde) + Abacaxi	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
475	69	22	13

- * 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

