

MARÇO/2026

CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) - 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
Lanche (Diurno)	Sopa (feijão, macarrão s/ glúten, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau + Maçã	Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Alface	Tapioca de frango (frango desfiado, alface e tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho verde refogado. SALADA: Tomate
Lanche (Noturno)	Sopa (feijão, macarrão s/ glúten, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau + Maçã	Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Alface	Tapioca de frango (frango desfiado, alface e tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho verde refogado. SALADA: Tomate

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
348	49	20	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

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) - MÚLTIPLAS ALERGIAS



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Arroz, feijão, carne em cubos e batata doce assada. SALADA: Acelga c/ tomate	Galinhada (arroz, filé de frango, molho de tomate e milho) + Melancia	Tapioca c/ molho de carne moída (carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Mamão	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). REFOGADO: Couve manteiga
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Arroz, feijão, carne em cubos e batata doce assada. SALADA: Acelga c/ tomate	Galinhada (arroz, filé de frango, molho de tomate e milho) + Melancia	Tapioca c/ molho de carne moída (carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Mamão	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). REFOGADO: Couve manteiga

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
339	32	23	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

MARÇO/2026

CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) - 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
Lanche (Diurno)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista)	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Brócolis	Pão de beijo + Polpa de fruta + Banana prata	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde
Lanche (Noturno)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista)	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Brócolis	Pão de beijo + Polpa de fruta + Banana prata	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
331	36	29	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

MARÇO/2026

CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) - 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
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrões/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Beterraba	Canjica (canjica, leite especial, açúcar queimado, creme de leite, coco ralado e canela opcional) + Abacaxi	Tapioca de frango (filé de frango, molho de tomate e milho) + Polpa de Fruta + Melancia	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate. SALADA: Alface
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrões/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Beterraba	Canjica (canjica, leite especial, açúcar queimado, creme de leite, coco ralado e canela opcional) + Abacaxi	Tapioca de frango (filé de frango, molho de tomate e milho) + Polpa de Fruta + Melancia	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate. SALADA: Alface

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
331	43	26	6

* 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

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS) - 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	
Lanche (Diurno)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Bolo de arroz c/ cacau + Leite especial c/ cacau	
Lanche (Noturno)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Bolo de arroz c/ cacau + Leite especial c/ cacau	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
332	53	16	7

- * 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