



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## MAIO/2026 - MÚLTIPLAS ALERGIAS

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA		Sexta-feira 01/05/2026
Café da manhã		FERIADO
Almoço		
Lanche da tarde		

### Composição nutricional (média semanal)

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

\* 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



## MAIO/2026 - MÚLTIPLAS ALERGIAS

### CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 04/05/2026	Terça-feira 05/05/2026	Quarta-feira 06/05/2026	Quinta-feira 07/05/2026	Sexta-feira 08/05/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite especial c/ cacau + Melão	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Banana nanica	Biscoito s/ glúten e lactose + Leite especial c/ cacau	Biscoito s/ glúten e lactose + Leite especial c/ cacau
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e isca de carne. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão, carne em cubos ao molho e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, feijão e iscas de carne acebolada. SALADA: Alface
<b>Lanche da tarde</b>	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo de arroz mesclado + Leite especial c/ cacau + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Melancia	Tapioca de frango (filé de frango c/ milho) + Polpa de fruta

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1110	125	68	30

\* 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.



## MAIO/2026 - MÚLTIPLAS ALERGIAS

### CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 11/05/2026	Terça-feira 12/05/2026	Quarta-feira 13/05/2026	Quinta-feira 14/05/2026	Sexta-feira 15/05/2026
<b>Café da manhã</b>	Biscoito s/ glúten e lactose + Leite especial c/ cacau	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Banana nanica
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Vagem no azeite	Arroz, feijão e peixe assado c/ batata. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne moída c/ mandioquinha SALADA: Rúcula c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. REFOGADO: Chicória
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de prestígio (Leite especial, cacau e coco ralado) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Purê de batata inglesa (s/ leite) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Mamão	Kafta de forno (carne moída, batata inglesa ralada e tomate) + Polpa de fruta

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1195	189	69	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.



## MAIO/2026 - MÚLTIPLAS ALERGIAS

### CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 18/05/2026	Terça-feira 19/05/2026	Quarta-feira 20/05/2026	Quinta-feira 21/05/2026	Sexta-feira 22/05/2026
<b>Café da manhã</b>	Biscoito s/ glúten e lactose + Chá mate	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Banana nanica
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ batata doce. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e isca de carne ao molho vermelho. REFOGADO: Brócolis no azeite	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Alface
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Galinhada (arroz, filé de frango e legumes) + Abacaxi	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau + Melancia	Tapioca com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1153	136	65	28

\* 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.



## MAIO/2026 - MÚLTIPLAS ALERGIAS

### CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 25/05/2026	Terça-feira 26/05/2026	Quarta-feira 27/05/2026	Quinta-feira 28/05/2026	Sexta-feira 29/05/2026
<b>Café da manhã</b>	Biscoito s/ glúten e leite + Leite especial c/ cacau	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cereal	Biscoito s/ glúten e leite + Leite especial c/ cacau	Leite especial c/ cacau + Mamão
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne moída c/ ab paulista. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e filé de frango desfiado ao molho vermelho. SALADA: Acelga c/ cenoura	Arroz, feijão preto e pernil suíno c/ tomate e cheiro-verde. SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Pepino
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce (arroz, leite especial e açúcar queimado)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de arroz de chocolate + Leite especial c/ cacau + Laranja	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Banana nanica	Tapioca com frango desfiado (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1138	164	56	24

\* 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.









