



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2026

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

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
Café da manhã	Leite c/ cacau + Melão	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Banana nanica	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau
Almoço	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
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo mesclado + Leite c/ cacau + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, 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	Torta de frango (filé de frango c/ milho e requeijão) + 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.



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
Café da manhã	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica
Almoço	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 estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). REFOGADO: Chicória
Lanche da tarde	Mingau de prestígio (Leite, leite em pó, amido, cacau e coco ralado) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, 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 c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Mamão	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ requeijão e queijo mussarela + 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.



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2026

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
Café da manhã	Biscoito de maisena + Chá mate	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica
Almoço	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 creme de milho (milho, leite e amido). SALADA: Alface
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Pizza quadrada de filé de frango c/ requeijão + Abacaxi	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Melancia	Pão 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2026

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
Café da manhã	Biscoito amanteigado ao leite + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Mamão
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ ab paulista. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e fricassê de frango (filé de frango desfiado, leite, amido e queijo mussarela). 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
Lanche da tarde	Arroz doce (arroz, leite e açúcar queimado)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de chocolate + Iogurte de morango + Laranja	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Banana nanica	X-frango (pão + patê de frango desfiado c/ requeijão) + 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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189