



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cereal	Banana nanica + Leite especial c/ cacau	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau	Leite especial c/ cacau + Mamão
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho verde refogado. SALADA: Chuchu
Lanche da tarde	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	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Tapioca c/ molho de carne moída (carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1151	146	45	43

* 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 - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)- 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
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Abacaxi	Biscoito de sal s/ glúten e s/ lactose + Chá mate	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e carne moída refogada c/ milho verde. SALADA: Rúcula	Arroz, feijão e filé de frango acebolado. SALADA: Brócolis
Lanche da tarde	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, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Tapioca de frango (frango desfiado, alface e tomate) + Polpa de fruta + Melancia	Arroz doce (arroz, leite especial, açúcar queimado e coco ralado) canela opcional + Maçã	Kafta de forno (carne moída, batata ralada e tomate em cubos) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1150	132	75	35

* 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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Mamão	Biscoito de sal s/ glúten e s/ lactose + Chá mate	Biscoito de sal s/ glúten e s/ lactose + Leite especial c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos acebolada. SALADA: Chuchu	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. SALADA: Acelga	Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. Cabotian (s/ lactose). SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Chicória c/ tomate	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Bolo de arroz + Leite especial c/cacau	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão de beijo + Polpa de fruta + Banana prata	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes (cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem) + Laranja

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1160	159	61	31

* 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 - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)- MÚLTIPLAS
ALERGIAS**



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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
Café da manhã	Leite especial c/ cacau + Mamão	Biscoito de sal s/ glúten e s/ lactose + Chá mate	Leite especial c/ cacau + Abacaxi	Leite especial c/ cacau + Banana nanica	Leite especial c/ cereal
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Repolho	Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Couve flor c/ tomate	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate. SALADA: Alface
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Purê de batata inglesa (s/ leite) c/ molho de frango desfiado enriquecido c/ tomate e ab. paulista	Canjica (canjica, leite especial, açúcar queimado, creme de leite, coco ralado e canela opcional) + Laranja	Tapioca c/ molho de carne moída (carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta	Galinhada (arroz, filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1155	137	89	27

* 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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (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	
Café da manhã	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Maçã	
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos e batata doce assada. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura. REFOGADO: Vagem no azeite	
Lanche da tarde	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Bolo de arroz + Leite especial c/ cacau	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1159	138	75	39

* 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