




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 (NÍVEL)	Melão	Maçã	Banana nanica	Mamão	Abacaxi				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Melão	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Banana nanica				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Torta de frango (filé de frango c/ milho) + Polpa de fruta				
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, isca de carne acebolada e purê de abacotiã. SALADA: Rúcula c/ tomate				
		Nível: salada de tomate	Nível: servir sem farofa	Nível: filé de frango desfiado com cenoura e refogado de repolho	Nível: Espinafre refogado				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Laranja	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Banana nanica	Purê de mandioquinha c/ molho de frango desfiado + Melancia				
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Torta de frango (filé de frango c/ milho) + Polpa de fruta				
		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		504	61	30	12	4,8	32	157	3,4
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
	949	114	59	24	69	7	172	6,9	



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 (NÍVEL)	Maçã	Laranja	Mamão	Banana nanica	Melão
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Leite c/ cacau + Melancia	Ovos mexidos	Leite c/ cereal
Lanche da manhã (MATERNAL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	X-frango (pão + patê de frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta	Quibe recheado (trigo p/ quibe, carne moída, mussarela e tomate) + 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: Alface c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e estrogonote de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). REFOGADO: Chicória
			Nível: salada de tomate		
Lanche da tarde (NÍVEL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian) + Maçã	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Abacaxi	Canja (arroz, filé de frango, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Laranja	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Banana nanica
Lanche da tarde (MATERNAL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	X-frango (pão + patê de frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta	Quibe recheado (trigo p/ quibe, carne moída, mussarela e tomate) + Banana nanica

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
526	66	35	12	31	54	158	3,8

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

935	134	63	12	40	21	241	7,7
-----	-----	----	----	----	----	-----	-----



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

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

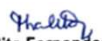
MAIO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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 (NÍVEL)	Maçã	Abacate c/ laranja	Abacaxi	Banana nanica	Melão				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Banana nanica	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Mingau de cacau (leite, amido e cacau)				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Pizza quadrada de frango c/ queijo mussarela + Polpa de fruta	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Mamão	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)				
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Beterraba	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				
		Nível: repolho refogado			Nível I: filé de frango e creme de milho s/leite.				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Purê de mandioquinha c/ molho de frango desfiado + Maçã	Polenta c/ molho e carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Mamão	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Banana nanica				
Lanche da tarde (MATERNAL)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Pizza quadrada de frango c/ queijo mussarela + Polpa de fruta	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Mamão	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		506	60	33	10	3,7	28	156	3,3
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
948	115	60	22	18	26	414	7,3		



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 (NÍVEL)	Laranja	Melão	Melancia	Mamão	Banana prata				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Melão	Leite c/ cereal	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Maçã	Bolo de chocolate +iogurte de morango + Banana nanica	Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta				
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro verde. REFOGADO: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão preto e pernil suíno c/ tomate. SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne c/ chuchu. Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e fricassê de frango (filé de frango desfiado, leite, amido e queijo mussarela). SALADA: Acelga c/ cenoura				
	Nível: salada de tomate		Nível I: Salada de cenoura		Nível I: filé de frango c/ cenoura e refogado de acelga				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Maçã	Canja (arroz, filé de frango, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Banana nanica	Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Abacaxi	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melancia				
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Maçã	Bolo de chocolate +iogurte de morango + Banana nanica	Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		470	54	33	12	91	9	176	2,8
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
969	140	62	13	6,5	36	277	8,7		

2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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

Orientações complementares:

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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 textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189