



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2025
CARDÁPIO
APAE



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 02/06/2025	Terça-feira 03/06/2025	Quarta-feira 04/06/2025	Quinta-feira 05/06/2025	Sexta-feira 06/06/2025
Lanche	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Arroz, feijão, Peixe ao molho com batata. Salada: Folhas	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa de legumes (macarrão ave maria, carne em cubos, batata, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
384	27	41	9

- * 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

JUNHO/2025
CARDÁPIO
APAE



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 09/06/2025	Terça-feira 10/06/2025	Quarta-feira 11/06/2025	Quinta-feira 12/06/2025	Sexta-feira 13/06/2025
Lanche	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Sopa de feijão (macarrão ave maria, feijão, carne em cubos, cenoura e abóbora paulista)	Arroz, feijão, carne em cubos e cheiro verde. Salada: Folhas	Macarrão à Bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Torta de frango (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
369	58	18	4

- * 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

JUNHO/2025
CARDÁPIO
APAE



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 16/06/2025	Terça-feira 17/06/2025	Quarta-feira 18/06/2025	Quinta-feira 19/06/2025	Sexta-feira 20/06/2025
Lanche	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde) + Fruta	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura. Salada: Couve flor	FERIADO	Sopa de legumes (macarrão ave maria, carne em cubos, batata, cenoura, chuchu e abóbora brasileira)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
336	37	22	9

- * 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

JUNHO/2025
CARDÁPIO
APAE



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 23/06/2025	Terça-feira 24/06/2025	Quarta-feira 25/06/2025	Quinta-feira 26/06/2025	Sexta-feira 27/06/2025
Lanche	Macarrão à Bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz, feijão, Carne em cubos c/ abóbora paulista. Salada: Folhas	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Torta de carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
438	33	44	11

* 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

JUNHO/2025
CARDÁPIO
APAE



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 30/06/2025				
Lanche	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)				

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
313	56	9	5

- * 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