



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**JUNHO/2026**

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



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 01/06/2026	Terça-feira 02/06/2026	Quarta-feira 03/06/2026	Quinta-feira 04/06/2026	Sexta-feira 05/06/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Biscoito de maisena + Chá mate	<b>FERIADO</b>	Leite c/ cacau + Banana nanica
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão preto e iscas de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Abóbora cabotian	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde		Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate
<b>Lanche da tarde</b>	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Canjica (canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Mamão		Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha])

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1157	160	52	36,5

- \* 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



## JUNHO/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 08/06/2026	Terça-feira 09/06/2026	Quarta-feira 10/06/2026	Quinta-feira 11/06/2026	Sexta-feira 12/06/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cacau + Melão	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Mamão	Ovos mexidos
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e margarina). SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Alface	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Couve
<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de fubá + Leite c/ cacau + Poncan	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Banana nanica

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1340	152,5	68	36

\* 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 15/06/2026	Terça-feira 16/06/2026	Quarta-feira 17/06/2026	Quinta-feira 18/06/2026	Sexta-feira 19/06/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cacau + Maçã	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	logurte c/ cereal	Pão c/ queijo mussarela + Chocolate quente (leite, cacau e amido)	Leite c/ cacau + Banana nanica
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, filé de frango acebolado e milho refogado. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca. SALADA: Rúcula c/ tomate	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Alface
<b>Lanche da tarde</b>	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Arroz doce (arroz, leite, açúcar queimado e creme de leite) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista)	Milho cozido com manteiga + Polpa de fruta + Melancia	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha])

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1157,5	158,5	51,5	32

\* 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.



4ª SEMANA	Segunda-feira 22/06/2026	Terça-feira 23/06/2026	Quarta-feira 24/06/2026	Quinta-feira 25/06/2026	Sexta-feira 26/06/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cacau + Abacaxi	Biscoito amanteigado + Chá mate	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica	Leite c/ cereal
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate e batata doce assada. SALADA: Chuchu	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão e filé frango c/ cheiro-verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1. SALADA: Alface	Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Mamão	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado com requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melancia

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1261,5	167	62	36,5

\* 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.



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**JUNHO/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 29/06/2026	Terça-feira 30/06/2026	
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde. SALADA: Grão-de-bico ao vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Laranja	

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1193	164	71	35,5

\* 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