PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2025 - ALERGIA AO OVO
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)

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
Café da manhã	Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau	Fruta + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Bolo Mesclado (s/ ovo) + Leite c/ cacau + Fruta	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau
Lanche (parcial)	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Arroz doce c/ canela (opcional) + Fruta	Torta (s/ ovo) de frango (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e tomate)
Almoço	**Arroz, feijão, carne em cubos. Refogado: Chuchu com orégano.**	**Arroz, feijão, carne moida c/ brócolis. Salada: Beterraba.**	**Arroz, feijão preto, carne em cubos e cheiro verde. Salada: Folhas**	**Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Berinjela**	**Arroz, feijão, Coxa e Sobre Coxa Assada. Salada: Repolho e Pepino.**
Lanche da tarde	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Arroz doce c/ canela (opcional) + Fruta	Torta (s/ ovo) de frango (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
802	114	37	15

* 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 - ALERGIA AO OVO
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)

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
Café da manhã	Leite c/ cereal	Mingau de coco (Leite, amido de milho, coco ralado e açúcar)	Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau + Fruta	Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau	Bolo simples (s/ ovo) + Leite c/ cacau + Fruta
Lanche (parcial)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá (s/ ovo) + Leite c/ cacau + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz temperado (arroz, carne em cubos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Pão c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta
Almoço	**Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate. Salada: Cenoura**	**Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca. Salada: Brócolis**	**Arroz, feijão, Carne em cubos c/ abóbora paulista. Salada: Folhas**	**Arroz, feijão, carne moída c/ tomate. Salada: Abóbora Brasileira**	**Arroz, feijão, isca c/ abóbora cabotian. Salada: Couve-flor**
Lanche da tarde	Macarrão à Bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá (s/ ovo) + Leite c/ cacau + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz temperado (arroz, carne em cubos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Pão c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
787	87	49	19

* 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 - ALERGIA AO OVO
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)

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
Café da manhã	Leite c/ cereal	Mingau de cacau (Leite, amido de milho, cacau e açúcar)	Biscoito de maisena + Chá mate + Fruta	**FERIADO**	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau
Lanche (parcial)	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de Nozes (s/ ovo) + Leite c/ cacau + Fruta		Sopa de legumes (macarrão ave maria, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira)
Almoço	**Arroz, feijão, isca de carne c/ abóbora cabotian. Salada: Abóbora Brasileira.**	**Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Cenoura**	**Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura. Salada: Couve flor**		**Arroz, feijão, carne moída. Salada: Brócolis.**
Lanche da tarde	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de Nozes (s/ ovo) + Leite c/ cacau + Fruta		Sopa de legumes (macarrão ave maria, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
931	143	40	15

* 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 - ALERGIA AO OVO
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)

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
Café da manhã	Mingau de aveia(Leite, aveia, canela e açúcar) + Fruta	Leite c/ cereal	Bolo de cacau (s/ ovo) + Leite c/ cacau + Fruta	Fruta + Leite c/ cacau	Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau
Lanche (parcial)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Pão c/ frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta	Torta (s/ ovo) de carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta
Almoço	**Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Beterrada**	**Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela. Salada: Chuchu c/ cheiro verde**	**Arroz, feijão, Peixe ao molho com batata. Salada: Folhas**	**Arroz, feijão, carne moída. Salada: Tomate e Pepino**	**Arroz, feijão, Coxa e Sobre coxa ao molho. Salada: Abóbora Brasileira**
Lanche da tarde	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Pão c/ frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta + Fruta	Torta (s/ ovo) de carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
804	81	65	18

* 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 - ALERGIA AO OVO
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)

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

3ª SEMANA	Segunda-feira 30/06/2025				
Café da manhã	Leite c/ cereal				
Lanche (parcial)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde)				
Almoço	**Arroz, feijão, carne moída. Salada: Cenoura**				
Lanche da tarde	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)				

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
979	110	28	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189