



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (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
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Maçã	Canjica (canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Laranja	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface	FERIADO	Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Maçã	Canjica (canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Laranja	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface		Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
440,5	67,5	29	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/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
Lanche (Diurno)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Cenoura	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Poncan	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. REFOGADO: Brócolis no azeite
Lanche (Noturno)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Cenoura	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Poncan	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. REFOGADO: Brócolis no azeite

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
606	76	34,5	13,5

- * 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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

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
Lanche (Diurno)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Tomate FRUTA: Maçã	Bolo de fubá + logurte	Milho cozido com manteiga + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Alface
Lanche (Noturno)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Tomate FRUTA: Maçã	Bolo de fubá + logurte	Milho cozido com manteiga + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Alface

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
583,5	57	34	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

JUNHO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

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
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá) + Melancia	Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde e batata doce assada. SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Mamão	Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado com requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá) + Melancia	Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde e batata doce assada. SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Mamão	Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado com requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
468	66,5	27	10

* 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.

JUNHO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 29/06/2026	Terça-feira 30/06/2026	
Lanche (Diurno)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Laranja	
Lanche (Noturno)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Laranja	

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
527,5	70	34	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 Fernandes dos Santos
 Nutricionista
 CRN3-62189