



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2026
CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 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
Manhã integral	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	FERIADO	Leite c/ cacau + Banana nanica
Manhã parcial	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Laranja	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Mamão		Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Pepino	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/ mandioca. SALADA: Couve-flor c/ tomate
Tarde parcial/int.	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab paulista) + Laranja	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Mamão		Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
959	134	36	28,5	164	68,5	387	8

* 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 - EMEI CRECHE (2 A 5 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
Manhã integral	Leite c/ cacau + Abacaxi	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de fubá + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Poncan	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotia e vagem] + Banana nanica	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta
Almoço	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 manteiga). SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Couve	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Tomate
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de fubá + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Poncan	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotia e vagem] + Banana nanica	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1124,5	125,5	61,5	34	151	96	354	8

* 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 - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
Manhã integral	Leite c/ cacau + Maçã	Mingau de prestígio (leite, cacau, coco ralado e amido)	logurte c/ cereal	Pão c/ queijo mussarela + Chocolate quente (leite, cacau e amido)	Leite c/ cacau + Banana nanica
Manhã parcial	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Laranja	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)	Milho cozido com manteiga + Polpa de fruta + Melancia	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista)
Almoço	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 purê de ab cabotiá. 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
Tarde parcial/int.	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Laranja	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)	Milho cozido com manteiga + Polpa de fruta + Melancia	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
946	137,5	49	21,5	149,5	49	424,5	7

* 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 - EMEI CRECHE (2 A 5 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
Manhã integral	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cacau + Abacaxi	Ovos mexidos	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Banana nanica
Manhã parcial	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melancia	Torta de frango (filé de frango desfiado e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate e batata doce assada. SALADA: Chuchu	Arroz, feijão e filé frango c/ cheiro-verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. REFOGADO: Brócolis no azeite	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga
Tarde parcial/int.	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melancia	Torta de frango (filé de frango desfiado e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
947,5	130,5	47,5	28	187	83	206	7

* 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 - EMEI CRECHE (2 A 5 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	
Manhã integral	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Laranja	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde. SALADA: Grão-de-bico ao vinagre (tomate, cebola e cheiro-verde)	
Tarde parcial/int.	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)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1149	137,5	55	33,5	198	98	366	8,5

* 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