



JUNHO/2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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
Café da manhã (NÍVEL)	Maçã	Melão	Laranja	FERIADO	Banana nanica
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)		Leite c/ cacau + Banana nanica
Lanche da manhã (MATERNAL)	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
	Nível: Salada de tomate		Nível: Filé de frango desfiado ao molho vermelho		
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, 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 + Melão
Lanche da tarde (MATERNAL)	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	

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
538	66,5	31,5	10,5	365	47,5	232,5	7,4
Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
959	134	36	28,5	164	68,5	387	8



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				
Café da manhã (NÍVEL)	Abacaxi	Abacate c/ laranja	Banana prata	Mamão	Maçã				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Abacaxi	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão				
Lanche da manhã (MATERNAL)	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 e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Poncan	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá 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. Alface	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Couve	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Tomate				
		Nível: Não servir farofa	Nível: Chicória refogada	Nível: Couve refoagada	Nível: Filé de frango em cubos e milho batido				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Melão	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Poncan	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Banana nanica	Creme de mandioquinha com carne moída + Mamão				
Lanche da tarde (MATERNAL)	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 e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Poncan	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Banana nanica	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		573,5	79,5	38,5	14	378	69,5	294,5	5
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
1124,5	125,5	61,5	34	151	96	354	8		



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
Café da manhã (NÍVEL)	Maçã	Melão	Melancia	Mamão	Banana nanica
Café da manhã (MATERNAL)	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
Lanche da manhã (MATERNAL)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, 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 cabotian. 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
				Nível: Salada de ab paulista	Nível: Salada de tomate
Lanche da tarde (NÍVEL)	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melão	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) + Banana nanica	Caldo de milho c/ filé de frango desfiado + Melancia	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista) + Mamão
Lanche da tarde (MATERNAL)	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)

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível


Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
635	74	50,5	17,5	366	58	261,5	5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

946	137,5	49	21,5	149,5	49	424,5	7
-----	-------	----	------	-------	----	-------	---



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				
Café da manhã (NÍVEL)	Maçã	Abacaxi	Laranja	Banana prata	Melancia				
Café da manhã (MATERNAL)	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cacau + Abacaxi	Ovos mexidos	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Banana prata				
Lanche da manhã (MATERNAL)	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				
	Nível: Purê de batata doce		Nível: Acelga refogada		Nível: Arroz, feijoadinha (feijão preto, cenoura, beterraba e pernil suíno) e couve manteiga refogada				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotiá) + Maçã	Polenta c/ molho de carne moída + Mamão	Creme de mandioquinha c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Melancia	Canja de galinha (arroz, filé de frango, mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Mamão				
Lanche da tarde (MATERNAL)	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				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		602	74	45	12	359	70	260	7,5
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
947,5	130,5	47,5	28	187	83	206	7		



5ª SEMANA	Segunda-feira 29/06/2026	Terça-feira 30/06/2026								
Café da manhã (NÍVEL)	Laranja	Melão								
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal								
Lanche da manhã (MATERNAL)	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 vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)								
	Nível: Repolho refogado	Nível: Salada de tomate								
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Laranja								
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Laranja								
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189			Composição nutricional (média semanal) - Nível							
			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
			700	80,5	59,5	13,5	400	74,5	277	6,5
			Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
1149	137,5	55	33,5	198	98	366	8,5			

2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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

Orientações complementares:

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

- * 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 textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.