



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
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 02/06/2025	Terça-feira 03/06/2025	Quarta-feira 04/06/2025	Quinta-feira 05/06/2025	Sexta-feira 06/06/2025
Manhã integral	Leite c/ cereal	Mingau de cacau (Leite, Leite em pó, amido de milho e cacau)	Fruta + Leite com cacau	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	Bolo fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial	Macarrão à Bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca 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
Tarde parcial/int.	Macarrão à Bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá)	Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
813	79	68	17	168	55	169	6

* 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/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 09/06/2025	Terça-feira 10/06/2025	Quarta-feira 11/06/2025	Quinta-feira 12/06/2025	Sexta-feira 13/06/2025
Manhã integral	Mingau (Leite, Leite em pó, amido de milho e canela) + Fruta	Leite c/ cereal	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Ovos mexidos	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau
Manhã parcial	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Macarrão Primavera (macarrão de arroz , molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Tapioca c/ frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta	Tapioca c/ 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
Tarde parcial/int.	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde)	Macarrão Primavera (macarrão de arroz , molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Tapioca c/ frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
713	80	54	13	245	38	179	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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JUNHO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE
(2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoidealimentacao@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
Manhã integral	Leite c/ cereal	Mingau de cacau(Leite, Leite em pó, amido de	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	FERIADO	Leite c/ cereal
Manhã parcial	Macarrão à Bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + 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.
Tarde parcial/int.	Macarrão à Bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta		Sopa de legumes (macarrão de arroz, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1087	119	36	37	127	9	368	4

* 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/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
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 23/06/2025	Terça-feira 24/06/2025	Quarta-feira 25/06/2025	Quinta-feira 26/06/2025	Sexta-feira 27/06/2025
Manhã integral	Mingau de coco (Leite, Leite em pó, amido de milho, coco ralado) + Fruta	Ovos mexidos	Leite c/ cereal	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau
Manhã parcial	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Sopa de feijão (macarrão de arroz, feijão, carne em cubos, cenoura e abóbora paulista)	Tapioca c/ frango (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta	Macarrão Primavera (macarrão de arroz, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotíá)
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos. Refogado: Chuchu com orégano.	Arroz, feijão, carne moída 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.
Tarde parcial/int.	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Sopa de feijão (macarrão de arroz, feijão, carne em cubos, cenoura e abóbora paulista)	Tapioca c/ frango (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Macarrão Primavera (macarrão de arroz, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotíá) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
984	118	54	22	118	9	220	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

JUNHO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
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 30/06/2025				
Manhã integral	Leite c/ cereal				
Manhã parcial	Polenta fubá s/ glúten c/ carne moída (molho de tomate e tomate)				
Almoço	Arroz, feijão, isca de carne c/ mandioca. Salada: Cenoura				
Tarde parcial/int.	Polenta fubá s/ glúten c/ carne moída (molho de tomate e tomate)				

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
816	127	41	10	373	72	270	12

* 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