



| 1ª SEMANA              | Segunda-feira<br>01/06/2026   | Terça-feira<br>02/06/2026   | Quarta-feira<br>03/06/2026   | Quinta-feira<br>04/06/2026 | Sexta-feira<br>05/06/2026  |
|------------------------|---|---|--|----------------------------|--|
| <b>Café da manhã</b>   | Maçã  | Melão   | Laranja  | <b>FERIADO</b>             | Banana nanica  |
| <b>Almoço</b>          | Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro-verde.<br><b>SALADA: Tomate</b>  | Arroz, lentilha e carne em cubos c/ mandioquinha.<br><b>SALADA: Pepino</b>                      | Arroz, feijão e filé de frango desfiado ao molho vermelho.<br><b>SALADA: Cenoura</b>                         |                            | Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca.<br><b>SALADA: Couve-flor c/ tomate</b> |
|                        | Mamadeira   | Mamadeira   | Mamadeira  |                            | Mamadeira  |
| <b>Lanche da tarde</b> | 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                             |

**Composição nutricional (média semanal)**

| 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        |

**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.



**JUNHO/2026**  
**CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II**  
**(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)**



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

| 2ª SEMANA       | Segunda-feira<br>08/06/2026   | Terça-feira<br>09/06/2026  | Quarta-feira<br>10/06/2026   | Quinta-feira<br>11/06/2026   | Sexta-feira<br>12/06/2026  |
|-----------------|---|--|--|--|--|
| Café da manhã   | Abacaxi   | Abacate c/ laranja   | Banana nanica  | Mamão  | Maçã   |
| Almoço          | Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca).<br>SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde            | Arroz, ervilha e iscas de carne c/ tomate.<br>SALADA: Beterraba        | Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura.<br>REFOGADO: Chicória                         | Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa.<br>REFOGADO: Couve  | Arroz, feijão, filé de frango em cubos e milho batido.<br>SALADA: Tomate |
|                 | Mamadeira   | Mamadeira  | Mamadeira  | Mamadeira  | Mamadeira  |
| Lanche da tarde | 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                            |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 573,5          | 79,5    | 38,5    | 14      | 378             | 69,5            | 294,5       | 5          |

**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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



| 3ª SEMANA              | Segunda-feira<br>15/06/2026  | Terça-feira<br>16/06/2026   | Quarta-feira<br>17/06/2026  | Quinta-feira<br>18/06/2026   | Sexta-feira<br>19/06/2026   |
|------------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Café da manhã</b>   | Maçã   | Melão   | Melancia  | Mamão  | Banana nanica   |
| <b>Almoço</b>          | Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela.<br>SALADA: Pepino  | Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha.<br>SALADA: Cenoura  | Arroz, grão-de-bico, filé de frango acebolado e purê de abacotiá.<br>SALADA: Couve-flor c/ tomate | Arroz, feijão e iscas de carne c/ mandioca.<br>SALADA: Ab paulista | Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Tomate  |
|                        | Mamadeira  | Mamadeira   | Mamadeira   | Mamadeira  | Mamadeira   |
| <b>Lanche da tarde</b> | 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 |

**Composição nutricional (média semanal)**

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

**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.



**JUNHO/2026**  
**CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II**  
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

| 4ª SEMANA              | Segunda-feira<br>22/06/2026  | Terça-feira<br>23/06/2026   | Quarta-feira<br>24/06/2026  | Quinta-feira<br>25/06/2026  | Sexta-feira<br>26/06/2026  |
|------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>Café da manhã</b>   | Maçã   | Abacaxi   | Laranja   | Banana prata  | Melancia   |
| <b>Almoço</b>          | Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate e purê de batata doce.<br>SALADA: Chuchu   | Arroz, feijão e filé frango c/ cheiro-verde.<br>SALADA: Beterraba   | Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha].<br>REFOGADO: Acelga | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa.<br>REFOGADO: Brócolis no azeite | Arroz e feijoadinha (feijão preto, cenoura, beterraba e pernil suíno).<br>REFOGADO: Couve manteiga                     |
|                        | Mamadeira  | Mamadeira   | Mamadeira   | Mamadeira   | Mamadeira  |
| <b>Lanche da tarde</b> | 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 + Melancia                                   | Canja de galinha (arroz, filé de frango, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Mamão |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 602            | 74      | 45      | 12      | 359             | 70              | 260         | 7,5        |

**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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



**JUNHO/2026**  
**CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II**  
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

| 5ª SEMANA       | Segunda-feira<br>29/06/2026  | Terça-feira<br>30/06/2026  |  |
|-----------------|--|--|--|
| Café da manhã   | Laranja  | Melão  |  |
| Almoço          | Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha.<br>REFOGADO: Repolho                                   | Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde.<br>SALADA: Tomate         |  |
|                 | Mamadeira  | Mamadeira  |  |
| Lanche da tarde | 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 |  |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 700            | 80,5    | 59,5    | 13,5    | 400              | 74,5            | 277         | 6,5        |

**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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189