



| 1ª SEMANA | Segunda-feira 28/04/2025 | Terça-feira 29/04/2025 | Quarta-feira 30/04/2025 | Quinta-feira 01/05/2025 | Sexta-feira 02/05/2025 |
|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--|
| Café da manhã (NÍVEL) | | | | FERIADO | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | | | | | Leite + cereal |
| Lanche da manhã (NÍVEL) | | | | | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | | | | | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta |
| Almoço | | | | | Arroz, feijão, carne em isca c/ mandioca Salada: Chuchu |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | | | | | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | | | | | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta |

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

| Composição nutricional (média semanal) - Nível | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
| 655 | 93 | 25 | 16 | 64 | 54 | 314 | 2 |
| Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| 978 | 147 | 33 | 20 | 47 | 20 | 307 | 4 |

MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE E CLARA LUZ



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

| 2ª SEMANA | Segunda-feira 05/05/2025 | Terça-feira 06/05/2025 | Quarta-feira 07/05/2025 | Quinta-feira 08/05/2025 | Sexta-feira 09/05/2025 | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|--|-----------------|-------------|------------|
| Café da manhã (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | | | |
| Café da manhã (MATERNAL) | Mingau de Cacau (Leite, amido de milho e cacau) | Leite + cereal | Bolo simples + Leite c/ cacau | Pão c/ manteiga + leite c/ cacau | Leite c/ cacau + fruta | | | |
| Lanche da manhã (NÍVEL) | Macarrão primavera (macarrão ave maria, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne em cubos, chuchu e ab. cabotian + Fruta | Arroz colorido (arroz, carne moída, cenoura e cheiro-verde) + Fruta | Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + fruta | Purê de ab. cabotian c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e ervilha) + Fruta | | | |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Macarrão primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne em cubos, chuchu e ab. cabotian | Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + fruta | Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + fruta | Torta de carne moída (carne moída, tomate, ervilha) + Polpa | | | |
| Almoço | Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata Salada: Beterraba | Arroz, feijão, iscas de carne acebolada Refogado: Ab. Brasileira | Arroz, feijoada (feijão preto e pernil em cubos), farofa (farinha de mandioca) Refogado: Couve | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho Salada: Folhas Nível: Refogado de folhas | Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca Salada: Pepino | | | |
| | | | Nível: arroz, feijão preto, carne moída e couve mant. refogada | | | | | |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | Macarrão primavera (macarrão ave maria, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne em cubos, chuchu e ab. cabotian + Fruta | Arroz colorido (arroz, carne moída, cenoura e cheiro-verde) + Fruta | Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + fruta | Purê de ab. cabotian c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e ervilha) + Fruta | | | |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Macarrão primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne em cubos, chuchu e ab. cabotian | Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + fruta | Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + fruta | Torta de carne moída (carne moída, tomate, ervilha) + Polpa | | | |
| Obs.: | Composição nutricional (média semanal) - Nível | | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
| | 792 | 62 | 23 | 8 | 92 | 41 | 49 | 4 |
| | Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| | 965 | 116 | 47 | 28 | 106 | 48 | 258 | 5 |


 Thalita Fernandes dos Santos
 Nutricionista
 CRN3-62189

MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE E CLARA LUZ



| 3ª SEMANA | Segunda-feira 12/05/2025 | Terça-feira 13/05/2025 | Quarta-feira 14/05/2025 | Quinta-feira 15/05/2025 | Sexta-feira 16/05/2025 |
|----------------------------|---|--|---|--|--|
| Café da manhã (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | Leite c/ cacau + fruta | Leite + cereal | Ovos mexidos | Pão c/ manteiga + leite c/ cacau | Leite c/ cacau + fruta |
| Lanche da manhã (NÍVEL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate + Fruta | Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta | Galinhada (coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, tomate, ervilha) + Fruta | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate | Bolo de fubá + Leite c/ cacau + Fruta | Galinhada (coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | Mingau de Cacau (leite, amido e cacau 100%) | Pão com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa |
| Almoço | Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate Refogado: Ab. Cabotian | Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela Salada: Cenoura | Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata Salada: Folhas | Arroz, feijão, peixe ao molho com tomate e cebola | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada Salada: Tomate |
| | | | | Nível: Arroz, feijão e carne moída | |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate + Fruta | Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta | Galinhada (coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, tomate, ervilha) + Fruta | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate | Bolo de fubá + Leite c/ cacau + Fruta | Galinhada (coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | Mingau de Cacau (leite, amido e cacau 100%) | Pão com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa |

Obs.:

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) |
| 482 | 69 | 21 | 8 | 68 | 32 | 53 | 2 |
| Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| 619 | 76 | 28 | 16 | 39 | 28 | 369 | 3 |



MAIO/2025

CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE E CLARA LUZ



| 4ª SEMANA | Segunda-feira 19/05/2025 | Terça-feira 20/05/2025 | Quarta-feira 21/05/2025 | Quinta-feira 22/05/2025 | Sexta-feira 23/05/2025 |
|----------------------------|--|---|--|---|---|
| Café da manhã (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | Mingau de aveia c/ coco e cacau (leite, aveia, cacau e coco ralado) | Leite + cereal | Bolo mesclado + Leite c/ cacau | Pão c/ manteiga + leite c/ cacau | Leite c/ cacau + fruta |
| Lanche da manhã (NÍVEL) | Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão primavera (macarrão ave maria, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída e legumes (diversos) + Fruta | Arroz colorido (arroz, carne moída, cenoura e cheiro-verde) + Fruta | Polenta c/ carne moída (enriquecido c/ tomate e cenoura) + Fruta |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída e legumes (diversos) + Fruta | Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta | Torta de carne moída (carne moída, tomate e cenoura) + Polpa |
| Almoço | Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura Refogado: Chuchu | Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca Salada: Couve-flor c/ tomate | Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango Salada: Folhas Nível: filé de frango | Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela Salada: Folhas | Arroz, feijão, iscas de carne acebolada Salada: Ab. Paulista |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão primavera (macarrão ave maria, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída e legumes (diversos) + Fruta | Arroz colorido (arroz, carne moída, cenoura e cheiro-verde) + Fruta | Polenta c/ carne moída (enriquecido c/ tomate e cenoura) + Fruta |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída e legumes (diversos) + Fruta | Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta | Torta de carne moída (carne moída, tomate e cenoura) + Polpa |

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|--|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 456 | 51 | 28 | 41 | 22 | 30 | 3 | 3 |
| Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| 962 | 130 | 34 | 24 | 50 | 31 | 327 | 3 |



MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE E CLARA LUZ



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

| 5ª SEMANA | Segunda-feira 26/05/2025 | Terça-feira 27/05/2025 | Quarta-feira 28/05/2025 | Quinta-feira 29/05/2025 | Sexta-feira 30/05/2025 | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|--|-----------------|-------------|------------|
| Café da manhã (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | | | |
| Café da manhã (MATERNAL) | Leite c/ cacau + fruta | Leite + cereal | Ovos mexidos | Pão c/ manteiga + leite c/ cacau | Leite c/ cacau + fruta | | | |
| Lanche da manhã (NÍVEL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate) | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta | Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta | | | |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta | Bolo de cacau + Leite c/ cacau + Fruta | Pão com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa | | | |
| Almoço | Arroz, feijão, carne em cubos c/ chuchu Refogado: Ab. Cabotian | Arroz, feijão, carne moída c/ tomate Salada: Pepino | Arroz, feijão, carne em isca c/ mandioca Salada: Folhas | Arroz, feijão, carne moída c/ batata Salada: Folhas | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada Salada: Beterraba | | | |
| Lanche da tarde (NÍVEL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate) | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta | Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta | | | |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Polenta c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta | Bolo de cacau + Leite c/ cacau + Fruta | Pão com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa | | | |
| Obs.: | Composição nutricional (média semanal) - Nível | | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
| | 492 | 51 | 38 | 12 | 91 | 17 | 53 | 2 |
| | Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| | 753 | 98 | 39 | 16 | 95 | 4 | 40 | 4 |

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



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.