



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2025
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

| 1ª SEMANA | HORÁRIO | Segunda-feira - 03/03/2025 | Terça-feira - 04/03/2025 | Quarta-feira - 05/03/2025 | Quinta-feira - 06/03/2025 | Sexta-feira - 07/03/2025 |
|------------------------|---------|---|--|---|--|--|
| | | PONTO FACULTATIVO | FERIADO DE CARNAVAL | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| 2ª SEMANA | HORÁRIO | Segunda-feira 10/03/2025 | Terça-feira 11/03/2025 | Quarta-feira 12/03/2025 | Quinta-feira 13/03/2025 | Sexta-feira 14/03/2025 |
| Café da manhã | | Leite c/ cereal | Ovos mexidos | Biscoito de maisena + Chá mate c/ limão + Fruta | Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau | Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau + Fruta |
| Almoço | | Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa SALADA: Pepino c/ tomate | Arroz, feijão, isca de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Berinjela | Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada SALADA: Acelga | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce SALADA: Alface c/ tomate | Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde |
| Lanche da tarde | | Arroz colorido (arroz, carne moída, cenoura e cheiro-verde) | Arroz doce c/ canela (opcional) + Fruta | Purê de batatas c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) | Macarrão (parafuso) ao molho c/ filé de frango em cubos (enriquecido c/ cenoura) + Fruta | Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta |

Obs.:

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|--|---------|---------|---------|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 1153 | 152 | 65 | 25 |

* 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.

Daniela Oliveira
Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2025
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

| 3ª SEMANA | HORÁRIO | Segunda-feira 17/03/2025 | Terça-feira 18/03/2025 | Quarta-feira 19/03/2025 | Quinta-feira 20/03/2025 | Sexta-feira 21/03/2025 |
|-----------------|---------|--|---|--|--|---|
| Café da manhã | | Mingau de aveia c/ coco (leite, aveia e coco ralado) | Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau | Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau | Leite c/ cereal + Fruta | Ovos mexidos + Fruta |
| Almoço | | Arroz, feijão e isca de carne desfiada ao molho vermelho REFOGADO: Ab. paulista | Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde SALADA: Beterraba | Arroz, feijoad (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Couve manteiga + Fruta (laranja) | Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela e purê de ab. cabotiá | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata e cenoura SALADA: Repolho |
| Lanche da tarde | | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | Purê de batata inglesa c/ molho de filé de frango em cubos (enriquecido c/ ab. cabotiá) | Mingau de chocolate (cacau 100%) + Fruta | Torta de filé de frango (enriquecida c/ ervilha e tomate) + Polpa de fruta | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) |

Obs.:

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|--|---------|---------|---------|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 1131 | 136 | 71 | 26 |

* 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.

Daniela Oliveira
Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



MARÇO/2025
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

| 4ª SEMANA | HORÁRIO | Segunda-feira 24/03/2025 | Terça-feira 25/03/2025 | Quarta-feira 26/03/2025 | Quinta-feira 27/03/2025 | Sexta-feira 28/03/2025 |
|-----------------|---------|---|---|---|--|--|
| Café da manhã | | Leite c/ cereal + Fruta | Ovos mexidos | Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau | Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau | Biscoito de maisena + Chá mate c/ limão + Fruta |
| Almoço | | Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde | Arroz, feijão, isca de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca) SALADA: Brócolis | Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango SALADA: Almeirão | Arroz, feijão e carne em cubos c/ cheiro-verde SALADA: Alface c/ pepino | Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura SALADA: Beterraba |
| Lanche da tarde | | Mingau de aveia c/ coco (leite, aveia e coco ralado) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) | Bolo de chocolate (cacau 100%) + Leite gelado c/ cacau + Fruta | Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha) + Fruta | X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado (c/ requeijão), alface e tomate) + Polpa de fruta |

Obs.:

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|--|---------|---------|---------|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 1192 | 127 | 42 | 42 |

* 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.

Daniela Oliveira
Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2025
CARDÁPIO
EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

| 5ª SEMANA | HORÁRIO | Segunda-feira 31/03/2025 | |
|-----------------|---------|--|--|
| Café da manhã | | Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau | |
| Almoço | | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa SALADA: Pepino | |
| Lanche da tarde | | Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta | |

Obs.:

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|--|---------|---------|---------|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 1054 | 153 | 40 | 23 |

- * 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.

Daniela Oliveira

Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116