



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2025
CARDÁPIO
EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)
E EJA



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
Lanche (DIURNO)		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Bolo de chocolate (cacau 100%) + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Couve manteiga + Fruta (laranja)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta
Lanche (NOTURNO)		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Bolo de chocolate (cacau 100%) + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Arroz, feijoada (feijão preto, linguiça calabresa e pernil suíno) e farofa (farinha de mandioca) REFOGADO: Couve manteiga + Fruta (laranja)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Pão c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
610	88	21	13

* 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 PARCIAL (6 A 10 ANOS)
E EJA**



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
Lanche (DIURNO)		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata e cenoura SALADA: Alface c/ tomate	Mingau de chocolate (cacau 100%) + Fruta	Torta de filé de frango (enriquecida c/ ervilha e tomate) + Polpa de fruta
Lanche (NOTURNO)		Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata e cenoura SALADA: Alface c/ tomate	Mingau de chocolate (cacau 100%) + Fruta	Torta de filé de frango (enriquecida c/ ervilha e tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
369	52	23	5

* 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 PARCIAL (6 A 10 ANOS)
E EJA



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
Lanche (DIURNO)		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Bolo de cenoura + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada e farofa de soja (farinha de mandioca e proteína de soja) SALADA: Acelga c/ pepino	Purê de batatas c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá) + Fruta	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado (c/ requeijão), alface e tomate) + Polpa de fruta
Lanche (NOTURNO)		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde)	Bolo de cenoura + Leite gelado c/ cacau + Fruta	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada e farofa de soja (farinha de mandioca e proteína de soja) SALADA: Acelga c/ pepino	Purê de batatas c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab. cabotiá) + 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)
480	55	30	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.

Daniela Oliveira
Daniela Oliveira - Nutricionista
CRN3: 54.116

MARÇO/2025
CARDÁPIO
EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)
E EJA



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

5ª SEMANA	HORÁRIO	Segunda-feira 31/03/2025	
Lanche (DIURNO)		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)	
Lanche (NOTURNO)		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
320	43	14	8

* 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 - Nutricionista
CRN3: 54.116