



MAIO/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

1ª SEMANA		Sexta-feira 01/05/2026
Café da manhã		FERIADO
Almoço		
Lanche da tarde		

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)

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



MAIO/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 04/05/2026	Terça-feira 05/05/2026	Quarta-feira 06/05/2026	Quinta-feira 07/05/2026	Sexta-feira 08/05/2026
Café da manhã	Melão	Maçã	Banana nanica	Mamão	Abacaxi
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e isca de carne. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, grão-de-bico e filé de frango desfiado com cenoura. REFOGADO: Repolho	Arroz, feijão, isca de carne acebolada e purê de ab. cabotian. REFOGADO: Espinafre
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Laranja	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Banana nanica	Purê de mandioquinha c/ molho de frango desfiado + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
504	61	30	12	4,8	32	157	3,4

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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



MAIO/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

3ª SEMANA	Segunda-feira 11/05/2026	Terça-feira 12/05/2026	Quarta-feira 13/05/2026	Quinta-feira 14/05/2026	Sexta-feira 15/05/2026
Café da manhã	Maçã	Laranja	Mamão	Banana nanica	Melão
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Vagem no azeite	Arroz, feijão e peixe assado c/ batata. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne moída c/ mandioquinha. SALADA: Tomate	Arroz, lentilha e iscas de carne c/ tomate. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e filé de frango em cubos ao molho. REFOGADO: Chicória
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian) + Maçã	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Abacaxi	Canja (arroz, filé de frango, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Laranja	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Banana nanica

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
526	66	35	12	31	54	158	3,8

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



MAIO/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 18/05/2026	Terça-feira 19/05/2026	Quarta-feira 20/05/2026	Quinta-feira 21/05/2026	Sexta-feira 22/05/2026
Café da manhã	Maçã	Abacate c/ laranja	Abacaxi	Melão	Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão, carne em cubos ao molho. REFOGADO: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ batata doce. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e isca de carne ao molho vermelho. REFOGADO: Brócolis no azeite	Arroz, feijão e filé de frango acebolado. Creme de milho s/leite.
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Purê de mandioquinha c/ molho de frango desfiado + Maçã	Polenta c/ molho e carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Banana nanica	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Mamão

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
506	60	33	10	3,7	28	156	3,3

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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



MAIO/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 25/05/2026	Terça-feira 26/05/2026	Quarta-feira 27/05/2026	Quinta-feira 28/05/2026	Sexta-feira 29/05/2026
Café da manhã	Abacate c/ laranja	Melão	Melancia	Mamão	Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão preto e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro verde. REFOGADO: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão preto e pernil suíno c/ tomate. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ chuchu. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e filé de frango c/ cenoura. REFOGADO: Acelga
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Maçã	Canja (arroz, filé de frango, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Banana nanica	Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Abacaxi	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
470	54	33	12	91	9	176	2,8

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