PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 02/11/2026	Terça-feira 03/11/2026	Quarta-feira 04/11/2026	Quinta-feira 05/11/2026	Sexta-feira 06/11/2026
Café da manhã	**FERIADO**	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cacau + Banana nanica	Pão c/ requeijão + Leite c/ cacau
Almoço		**Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). REFOGADO: Abóbora cabotian**	**Arroz, feijão preto e pernil suíno c/ tomate. REFOGADO: Couve manteiga**	**Arroz, feijão, estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Chicória c/tomate**	**Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Alface**
Lanche da tarde		Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Enrolado de frango c/ mussarela + Polpa de fruta + Mamão

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1245	166	61	32

* 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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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



2ª SEMANA	Segunda-feira 09/11/2026	Terça-feira 10/11/2026	Quarta-feira 11/11/2026	Quinta-feira 12/11/2026	Sexta-feira 13/11/2026
Café da manhã	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/ manteiga + Chá mate	Leite c/ cacau + Melancia
Almoço	**Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Repolho**	**Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Chuchu**	**Arroz, feijão e fricassê de frango (filé de frango desfiado, leite, milho, amido e mussarela). SALADA: Alface**	**Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Pepino**	**Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Acelga c/ tomate**
Lanche da tarde	Macarrão penne ao molho branco (leite, farinha de trigo e manteiga) c/ brócolis, calabresa e queijo ralado	Bolo de laranja + Leite c/ cacau + Melão	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata inglesa e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem)	Arroz doce (arroz, leite, creme de leite e açúcar queimado) + Banana prata	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1242	170	48	33

* 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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 16/11/2023	Terça-feira 17/11/2026	Quarta-feira 18/11/2026	Quinta-feira 19/11/2026	Sexta-feira 20/11/2026
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	Ovos mexidos	Biscoito água e sal + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	**FERIADO**
Almoço	**Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Cenoura**	**Arroz, feijão e iscas de carne c/ tomate. SALADA: Pepino**	**Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). REFOGADO: Couve manteiga**	**Arroz, feijão e omelete de forno c/ tomate, cebola e cheiro verde. SALADA: Alface**	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista)	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Abacaxi	Torta de frango (filé de frango desfiado c/ tomate, milho) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1256	164	52	36

* 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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 23/11/2026	Terça-feira 24/11/2026	Quarta-feira 25/11/2026	Quinta-feira 26/11/2026	Sexta-feira 27/11/2026
Café da manhã	Biscoito maisena + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Biscoito rosquinha + Chá mate	Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/ queijo mussarela + Leite c/ cacau
Almoço	**Arroz, feijão, iscas de carne ao molho e purê de ab cabotian. SALADA: Beterraba**	**Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa e tomate. SALADA: Repolho**	**Arroz, feijão e filé de frango c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). SALADA: Alface**	**Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Couve-flor c/ tomate**	**Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Chicória**
Lanche da tarde	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Banana nanica	Pizza quadrada de frango desfiado c/ mussarela + Polpa de fruta	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1236	170	45	35

* 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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 30/11/2026	
Café da manhã	Leite c/ cereal	
Almoço	**Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro verde.** **SALADA: Acelga**	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1283	181	57	32

* 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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834