PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

# NOVEMBRO/2026

## CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (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 |
| Lanche (parcial) | | 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 |
| 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 E PARCIAL (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 |
| **Lanche (parcial)** | 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 |
| **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 E PARCIAL (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** |
| **Lanche (parcial)** | 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) | |
| **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 E PARCIAL (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 |
| **Lanche (parcial)** | 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 |
| **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 E PARCIAL (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 |
| **Lanche (parcial)** | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) |
| **Almoço** | **Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro verde.**<br>**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