PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

# NOVEMBRO/2026

## CARDÁPIO

## EJA E EMEF 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Lanche (Diurno) | FERIADO | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Maçã | **Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde e purê de mandioquinha. SALADA: Beterraba** | Enrolado de frango c/ mussarela + Polpa de fruta + Banana nanica | **Arroz, feijão, estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface** |
| Lanche (Noturno) | | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Maçã | **Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde e purê de mandioquinha. SALADA: Beterraba** | Enrolado de frango c/ mussarela + Polpa de fruta + Banana nanica | **Arroz, feijão, estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface** |

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|---|---|---|---|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 568,4 | 90 | 30,8 | 10,5 |

* 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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

# NOVEMBRO/2026

## CARDÁPIO

## EJA E EMEF 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Lanche (Diurno) | **Arroz, feijão e pernil suíno c/ mandioquinha. Salada: Repolho** | Arroz doce (arroz, leite, creme de leite e açúcar queimado) + Melão | Torta de frango (filé de frango, milho e tomate) + Polpa de fruta + Banana prata | Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta | **Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa) c/ batata. SALADA: Chicória c/ tomate** |
| Lanche (Noturno) | **Arroz, feijão e pernil suíno c/ mandioquinha. Salada: Repolho** | Arroz doce (arroz, leite, creme de leite e açúcar queimado) + Melão | Torta de frango (filé de frango, milho e tomate) + Polpa de fruta + Banana prata | Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta | **Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa) c/ batata. SALADA: Chicória c/ tomate** |

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|---|---|---|---|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 419,2 | 62,1 | 16,6 | 11,9 |

* 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

## EJA E EMEF 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lanche (Diurno)** | Bolo de chocolate + Leite c/ cacau | **Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata inglesa e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Pepino** | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, mix de legumes 2 e cheiro-verde + Banana nanica | **Arroz, feijão, filé de frango acebolado e milho refogado. SALADA: Alface c/tomate FRUTA: Melancia** | **FERIADO** |
| **Lanche (Noturno)** | Bolo de chocolate + Leite c/ cacau | **Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata inglesa e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Pepino** | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, mix de legumes 2 e cheiro-verde + Banana nanica | **Arroz, feijão, filé de frango acebolado e milho refogado. SALADA: Alface c/tomate FRUTA: Melancia** | |

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|---|---|---|---|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 546 | 91,5 | 28 | 9 |

* 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
## EJA E EMEF 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lanche (Diurno)** | Macarrão penne ao molho branco (leite, farinha de trigo e manteiga) c/ brócolis, calabresa e queijo ralado + Maçã | **Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Tomate** | Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica | Pizza quadrada de frango desfiado c/ mussarela + Polpa de fruta | **Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Repolho c/ cenoura ralada** |
| **Lanche (Noturno)** | Macarrão penne ao molho branco (leite, farinha de trigo e manteiga) c/ brócolis, calabresa e queijo ralado + Maçã | **Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Tomate** | Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica | Pizza quadrada de frango desfiado c/ mussarela + Polpa de fruta | **Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Repolho c/ cenoura ralada** |

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|---|---|---|---|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 483,7 | 78,9 | 19,7 | 10,6 |

* 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
## EJA E EMEF 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 | |
|---|---|---|
| **Lanche (Diurno)** | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) | |
| **Lanche (Noturno)** | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) | |

| Composição nutricional (média semanal) | | | |
|---|---|---|---|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 411,5 | 49,9 | 26,4 | 12,7 |

* 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