PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO

EMEFEI PARCIAL (4 A 10 ANOS)

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	**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**

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

EMEFEI PARCIAL (4 A 10 ANOS)

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	**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

EMEFEI PARCIAL (4 A 10 ANOS)

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	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**

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

EMEFEI PARCIAL (4 A 10 ANOS)

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	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

EMEFEI PARCIAL (4 A 10 ANOS)

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	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