PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA

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 (NÍVEL)	FERIADO	Melão	Maçã	Melancia	Banana nanica
Café da manhã (MATERNAL)		Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cacau + Banana nanica	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau
Lanche da manhã (MATERNAL)		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, carne em cubos c/ mandioca. 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** **Nível: Filé de frango c/ tomate e refogado de chicória**	**Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). SALADA: Alface**
Lanche da tarde (NÍVEL)		Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Abacaxi	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Mamão	Canja de frango (arroz, filé de frango, batata inglesa e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem]) + Melancia
Lanche da tarde (MATERNAL)		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

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

Composição nutricional (média semanal) - Nível							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
597	77	34	15	161	42	184	5
Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
1156	135	56	34	158	27	296	8

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA

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 (NÍVEL)	Laranja	Abacaxi	Mamão	Melancia	Banana prata
Café da manhã (MATERNAL)	Mingau de cacau (leite, cacau e amido)	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Melancia
Lanche da manhã (MATERNAL)	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata inglesa e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem)	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta ao molho de filé de frango (enriquecido c/ cenoura) + 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**
	Nível: Refogado de repolho		**Nível: Filé de frango desfiado, creminho de milho batido e refogado de espinafre**		**Nível: Filé de frango desfiado c/ tomate e refogado de acelga**
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata inglesa e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Maçã	Creme de mandioquinha c/ carne moída + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Melancia	Polenta ao molho de filé de frango (enriquecido c/ cenoura) + Banana prata	Escondidinho de carne moída (purê de batata doce e carne moída enriquecida c/ tomate) + Mamão
Lanche da tarde (MATERNAL)	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata inglesa e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem)	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta ao molho de filé de frango (enriquecido c/ cenoura) + Banana prata	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
595	77	39	12	140	48	166	4,5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

1145	130	55	34	141	101	224	9

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA

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 (NÍVEL)	Maçã	Abacate c/ laranja	Melancia	Banana nanica	**FERIADO**
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã	Ovos mexidos	Mingau de cacau (leite, cacau e amido)	Leite c/ cereal	
Lanche da manhã (MATERNAL)	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 e ervilha) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melancia	
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, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga** **Nível: sem farofa**	**Arroz, feijão e omelete de forno c/ tomate, cebola e cheiro verde. SALADA: Alface**	
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista) + Laranja	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne moída + Abacaxi	Galinhada (arroz, filé de frango desfiado, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melancia	
Lanche da tarde (MATERNAL)	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) + Melancia	

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
593	76	31	16	236	32	187	5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

1190	137	55	37	228	96	325	8

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA

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 (NÍVEL)	Maçã	Laranja	Mamão	Melancia	Banana nanica
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco ralado)	Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/ queijo mussarela + Leite c/ cacau
Lanche da manhã (MATERNAL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Pão de queijo + 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)
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** **Nível: refogado de espinafre**	**Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Couve-flor c/ tomate**	**Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Chicória** **Nível: Filé de frango c/ tomate**
Lanche da tarde (NÍVEL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Abacaxi	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata inglesa e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem] + Melão	Canja de frango (arroz, filé de frango, batata inglesa e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem]) + Banana nanica	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melancia
Lanche da tarde (MATERNAL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Pão de queijo + 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)

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
599	84	35	11	190	50	195	4,5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

1083	151	46	24	182	68	290	7

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 30/11/2026
Café da manhã (NÍVEL)	Maçã
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate eriquecido c/ab paulista)
Almoço	**Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). SALADA: Acelga**
	Nível: refogado de acelga
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate eriquecido c/ab paulista) + Melão
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate eriquecido c/ab paulista)

Laena Margues Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
587	82	34	11	222	41	201	5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

1180	167	58	24	237	109	351	10

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA

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

Orientações complementares:

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.

* Para aproveitar ao máximo o sabor e textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834