PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 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)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
463,8	76,2	24,7	8,9	65,5	57,7	153,2	4,1

* 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 - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 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	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batat inglesa, mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) e cheiro-verde	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Melão	**Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga**	Pão c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta + Banana prata	**Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Chicória c/ tomate**

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
371,4	56,2	10,4	14,4	138,2	165,4	152,9	2,9

* 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 - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 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	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista) + Abacaxi	**Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Pepino c/ tomate**	Torta de frango (filé de frango desfiado c/ tomate, milho) + Polpa de fruta + Banana nanica	**Arroz, feijão, filé de frango acebolado e milho refogado. SALADA: Alface**	**FERIADO**

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
366,4	53,7	23,8	6,4	70,99	62,8	169,5	3,7

* 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

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

NOVEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 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	Polenta ao molho de filé de frango (enriquecido c/ cenoura) + Maçã	**Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Acelga c/ cenoura ralada**	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**

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
441,5	67,5	13,3	14,6	104,5	58,4	166,2	2,1

* 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 - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 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 e molho de tomate enriquecido c/ ab paulista)	

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
287,6	39,2	16,9	8,3	110,6	112,9	80,3	3,4

* 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