



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA		Quinta-feira 01/10/2026	Sexta-feira 02/10/2026
Café da manhã		Leite c/ cacau + Mamão	Leite c/ cacau + Maçã
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Couve-flor	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Tomate
Lanche da tarde		X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado c/ maionese de ovos cozidos e alface) + Polpa de fruta	Arroz colorido (arroz, carne moída, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1197	158	53	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

OUTUBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 05/10/2026	Terça-feira 06/10/2026	Quarta-feira 07/10/2026	Quinta-feira 08/10/2026	Sexta-feira 09/10/2026
Café da manhã	Leite c/ cacau + Melão	Leite c/ cereal	Biscoito de maisena + Chá mate	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cenoura. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Repolho	Arroz, feijão preto e pernil suíno c/ tomate. REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e frango ao molho (coxa e sobrecoxa). SALADA: Alface	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate e milho refogado. SALADA: Acelga
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora cabotian)	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Abacaxi	X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface) + Polpa de Fruta	Mini pizza (molho de tomate, mussarela, tomate e orégano) + Polpa de fruta + Melancia	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1182	158	52	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

OUTUBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 12/10/2026	Terça-feira 13/10/2026	Quarta-feira 14/10/2026	Quinta-feira 15/10/2026	Sexta-feira 16/10/2026
Café da manhã	FERIADO	Leite c/ cereal	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Maçã
Almoço		Arroz, feijão e iscas de carne c/ tomate e cheiro verde. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Alface	Arroz, feijão e fricassê de frango (filé de frango desfiado, leite, milho e amido). REFOGADO: Brócolis na manteiga	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate e batata. SALADA: Tomate
Lanche da tarde		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora paulista)	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau + Melancia	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata inglesa e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Banana nanica	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado c/ maionese de ovos cozidos, alface e tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1194	166	50	30

* 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

OUTUBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 19/10/2026	Terça-feira 20/10/2026	Quarta-feira 21/10/2026	Quinta-feira 22/10/2026	Sexta-feira 23/10/2026
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/manteiga + Leite c/ cacau	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ tomate e batata doce assada. SALADA: Chuchu c/ cenoura ralada	Arroz, feijão e omelete de forno c/ tomate, cebola e cheiro-verde. Salada: Repolho	Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e filé de frango c/ brócolis. SALADA: Alface	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). SALADA: Chicória c/ tomate
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Melão	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Arroz doce (arroz, leite, açúcar queimado e creme de leite) + Melancia	Pão c/ pernil (pão, pernil suíno desfiado, tomate, cebola, alho e cheiro-verde) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1198	164	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.


Leana Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

5ª SEMANA	Segunda-feira 26/10/2026	Terça-feira 27/10/2026	Quarta-feira 28/10/2026	Quinta-feira 29/10/2026	Sexta-feira 30/10/2026
Café da manhã	Leite c/ cacau + Melão	Biscoito amanteigado + Chá mate	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Maçã
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ cheiro verde e purê de abacotian. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e iscas de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate c/ cenoura. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Acelga
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Abacaxi	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Polpa de fruta + Banana prata	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1191	156	52	30

* 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