



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/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		Quinta-feira 01/10/2026	Sexta-feira 02/10/2026
Lanche (Diurno)		Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta	Arroz, feijão e filé de frango c/ tomate. SALADA: Alface
Lanche (Noturno)		Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta	Arroz, feijão e filé de frango c/ tomate. SALADA: Alface

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
359	52	19	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

OUTUBRO/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 05/10/2026	Terça-feira 06/10/2026	Quarta-feira 07/10/2026	Quinta-feira 08/10/2026	Sexta-feira 09/10/2026
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora cabotian)	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Maçã	X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface) + Polpa de Fruta	Mini pizza (molho de tomate, mussarela, tomate e orégano) + Polpa de fruta + Banana nanica	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora cabotian)	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau + Maçã	X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface) + Polpa de Fruta	Mini pizza (molho de tomate, mussarela, tomate e orégano) + Polpa de fruta + Banana nanica	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
393	50	19	11

* 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
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 12/10/2026	Terça-feira 13/10/2026	Quarta-feira 14/10/2026	Quinta-feira 15/10/2026	Sexta-feira 16/10/2026
Lanche (Diurno)	FEERIADO	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora paulista)	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Chicória c/ tomate	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Polpa de fruta + Melancia	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate e batata. SALADA: Alface FRUTA: Maçã
Lanche (Noturno)		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora paulista)	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Chicória c/ tomate	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Polpa de fruta + Melancia	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate e batata. SALADA: Alface FRUTA: Maçã

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
380	56	14	8

* 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

OUTUBRO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
Lanche (Diurno)	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	Arroz, feijão e omelete de forno c/ tomate, cebola e cheiro- verde. Alface Melancia SALADA: FRUTA:	Pão c/ pernil (pão, pernil suíno desfiado, tomate, cebola, alho e cheiro-verde) + Polpa de fruta	Arroz, feijão e fricassê de frango (filé de frango desfiado, leite, milho e amido). SALADA: Acelga c/ cenoura ralada
Lanche (Noturno)	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	Arroz, feijão e omelete de forno c/ tomate, cebola e cheiro- verde. Alface Melancia SALADA: FRUTA:	Pão c/ pernil (pão, pernil suíno desfiado, tomate, cebola, alho e cheiro-verde) + Polpa de fruta	Arroz, feijão e fricassê de frango (filé de frango desfiado, leite, milho e amido). SALADA: Acelga c/ cenoura ralada

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
358	49	13	11

* 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

OUTUBRO/2026
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

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
Lanche (Diurno)	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Maçã	Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz doce (arroz, leite, açúcar queimado e creme de leite) + Banana prata	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Acelga c/ tomate
Lanche (Noturno)	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de milho + Leite c/ cacau + Maçã	Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz doce (arroz, leite, açúcar queimado e creme de leite) + Banana prata	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Acelga c/ tomate

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
373	57	12	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