



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**OUTUBRO/2026**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)**



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

| 1ª SEMANA          |  | Quinta-feira<br>01/10/2026                                                                            | Sexta-feira<br>02/10/2026                                                                                                 |
|--------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manhã integral     |  | Leite c/ cacau + Mamão                                                                                | Leite c/ cacau + Maçã                                                                                                     |
| Manhã parcial      |  | 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)                           |
| Almoço             |  | <b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura.</b><br><b>SALADA: Couve-flor</b>                        | <b>Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite).</b><br><b>SALADA: Tomate</b> |
| Tarde parcial/int. |  | 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) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 955            | 125     | 51      | 21      | 107             | 17              | 251         | 8,5        |

\* 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

## OUTUBRO/2026

### CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

| 2ª SEMANA                 | Segunda-feira<br>05/10/2026                                                                             | Terça-feira<br>06/10/2026                                                            | Quarta-feira<br>07/10/2026                                                       | Quinta-feira<br>08/10/2026                                                   | Sexta-feira<br>09/10/2026                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Manhã integral</b>     | Leite c/ cacau + Melão                                                                                  | Leite c/ cereal                                                                      | Leite c/ cacau + Banana Nanica                                                   | Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau                                             | Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)                                |
| <b>Manhã parcial</b>      | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora cabotian) | Bolo de chocolate + Leite c/ chocolate + Abacaxi                                     | X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface + Polpa de Fruta           | Mini pizza (molho de tomate, mussarela, tomate e orégano) + Polpa de fruta   | Pão de queijo + Polpa de fruta + Melancia                                       |
| <b>Almoço</b>             | Arroz, feijão e iscas de carne c/ cenoura.<br><b>SALADA:</b> Pepino                                     | Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca).<br><b>SALADA:</b> Repolho | Arroz, feijão preto e pernil suíno c/ tomate.<br><b>REFOGADO:</b> Couve manteiga | Arroz, feijão e frango ao molho (coxa e sobrecoxa).<br><b>SALADA:</b> Alface | Arroz, feijão, carne moída c/ tomate e milho refogado.<br><b>SALADA:</b> Acelga |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora cabotian) | Bolo de chocolate + Leite c/ chocolate + Abacaxi                                     | X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface) + Polpa de Fruta          | Mini pizza (molho de tomate, mussarela, tomate e orégano) + Polpa de fruta   | Pão de queijo + Polpa de fruta + Melancia                                       |

#### Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 1068           | 131     | 50      | 31      | 136             | 38              | 331         | 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.

  
**Leana Marques Frozel**  
 Nutricionista  
 CRN3 48834



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**OUTUBRO/2026**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)**



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

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

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 1044           | 133     | 36      | 32      | 247             | 19              | 233         | 5,2        |

\* 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 - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)**



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

| 4ª SEMANA                 | Segunda-feira<br>19/10/2026                                                                              | Terça-feira<br>20/10/2026                                                                             | Quarta-feira<br>21/10/2026                                                                                                        | Quinta-feira<br>22/10/2026                                           | Sexta-feira<br>23/10/2026                                                                                           |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Manhã integral</b>     | Leite c/ cacau + Maçã                                                                                    | Leite c/ cereal                                                                                       | Leite c/ cacau + Mamão                                                                                                            | Pão c/manteiga + Leite c/ cacau                                      | Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)                                                                    |
| <b>Manhã parcial</b>      | 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                                                                                                    | Purê de batata c/ carne moída ao molho de tomate+ Melancia           | Pão c/ pernil (pão, pernil suíno desfiado, tomate, cebola, alho e cheiro-verde) + Polpa de fruta                    |
| <b>Almoço</b>             | Arroz, feijão, carne em cubos c/ tomate e batata doce assada.<br><b>SALADA:</b> Acelga c/ cenoura ralada | Arroz, feijão e omelete de forno c/ tomate, cebola e cheiro-verde.<br><b>Salada:</b> Repolho          | Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga).<br><b>REFOGADO:</b> Couve manteiga | Arroz, feijão e filé de frango c/ brócolis.<br><b>SALADA:</b> Alface | Arroz, feijão e iscas de carne c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha).<br><b>SALADA:</b> Chicória c/ tomate |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | 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                                                                                                    | Purê de batata c/ carne moída ao molho de tomate+ 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) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 1025           | 127     | 40      | 31      | 114             | 22              | 468         | 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

**OUTUBRO/2026**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)**



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

| 5ª SEMANA                 | <b>Segunda-feira<br/>26/10/2026</b>                                                              | <b>Terça-feira<br/>27/10/2026</b>                                                             | <b>Quarta-feira<br/>28/10/2026</b>                                                      | <b>Quinta-feira<br/>29/10/2026</b>                                                                 | <b>Sexta-feira<br/>30/10/2026</b>                                                 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Manhã integral</b>     | Leite c/ cacau + Melão                                                                           | Mingau de chocolate (leite, cacau e amido)                                                    | Leite c/ cereal                                                                         | Ovos mexidos                                                                                       | Leite c/ cacau + Maçã                                                             |
| <b>Manhã parcial</b>      | 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 |
| <b>Almoço</b>             | <b>Arroz, feijão, carne moída c/ cheiro verde e purê de abóbora cabotian.<br/>SALADA: Pepino</b> | <b>Arroz, feijão e iscas de carne c/ tomate.<br/>SALADA: Beterraba</b>                        | <b>Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate c/ cenoura.<br/>SALADA: Alface</b> | <b>Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa.<br/>SALADA: Tomate</b>                        | <b>Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa).<br/>REFOGADO: Acelga</b>     |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | 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) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 1021           | 127     | 42      | 29      | 124             | 31              | 280         | 5,3        |

\* 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