



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/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		Quinta-feira 01/10/2026	Sexta-feira 02/10/2026
Lanche		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)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
338	51	19	5	44	48	48	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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/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 05/10/2026	Terça-feira 06/10/2026	Quarta-feira 07/10/2026	Quinta-feira 08/10/2026	Sexta-feira 09/10/2026
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	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 + Melancia	Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana nanica

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
347	44	18	10	134	8	123	3


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/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 12/10/2026	Terça-feira 13/10/2026	Quarta-feira 14/10/2026	Quinta-feira 15/10/2026	Sexta-feira 16/10/2026
Lanche	FERIADO	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)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
349	53	12	7	71	13	62	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

OUTUBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoidealimentacao@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	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. SALADA: Alface FRUTA: Melancia	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)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
386	50	8	14	119	15	82	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

OUTUBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoidealimentacao@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	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	Purê de batata inglesa c/ carne moída ao molho de tomate + 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)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
366	47	11	12	124	19	111	1,5

- * 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 Froel
Nutricionista
CRN3 48834