

OUTUBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

1ª SEMANA		Quinta-feira 01/10/2026	Sexta-feira 02/10/2026
Café da manhã		Melancia	Maçã
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Couve flor c/ cheiro verde	Arroz, feijão e filé de frango refogado. SALADA: Tomate
		Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Purê de batata c/ molho de frango desfiado (enriquecido c/ tomate) + Mamão	Arroz colorido (arroz, carne moída, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
543	77	30	10	45	53	176	5

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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	Melão	Abacate c/ laranja	Banana nanica	Mamão	Melancia
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cenoura. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Repolho	Arroz, feijão preto e pernil suíno c/ tomate. REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e filé de frango c/ cheiro verde. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate e milho refogado batido. REFOGADO: Acelga
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ abóbora cabotian) + Laranja	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída e tomate) + Abacaxi	Polenta ao molho de filé de frango desfiado (enriquecido c/ abóbora paulista) + Mamão	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata inglesa e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Melancia	Creme de ervilha c/ batata inglesa e iscas de carne desfiadas + Banana nanica

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
594	79	31	14	86	48	184	5

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.

Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

OUTUBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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	Abacaxi	Melancia	Maçã	Banana nanica
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 filé de frango desfiado c/ tomate. REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata. SALADA: Tomate
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Melão	Purê de abóbora cabotian c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Banana nanica	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata inglesa e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Melancia	Canja (arroz, filé de frango, batata inglesa e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem]) + Laranja

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
597	83	31	13	72	46	194	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834

OUTUBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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	Maçã	Laranja	Banana nanica	Melancia	Mamão
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. REFOGADO: Acelga	Arroz, feijão e omelete de forno c/ tomate, cebola e cheiro-verde. REFOGADO: Repolho	Arroz e feijoadinha (feijão preto, cenoura, beterraba e pernil suíno). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e filé de frango c/ brócolis. REFOGADO: Chuchu	Arroz, feijão e iscas de carne c/ mix de legumes 1 (cenoura, milho e ervilha). REFOGADO: Chicória
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Abacaxi	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Melão	Creme de mandioquinha c/ carne em cubos desfiada (enriquecida c/ tomate) + Melancia	Purê de batata inglesa c/ carne moída ao molho de tomate + Laranja	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata inglesa e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem] + Banana Nanica

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
581	72	34	15	116	41	185	4

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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
Café da manhã	Melão	Maçã	Banana Prata	Melancia	Mamão
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ cheiro verde e purê de abóbora cabotian. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e iscas de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate c/ cenoura. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e filé de frango refogado c/ tomate. REFOGADO: Acelga
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Abacaxi	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Melancia	Canja (arroz, filé de frango, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem]) + Banana prata	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
593	88	30	11	105	49	176	5

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses, oferecer frutas raspadas ou amassadas; acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança).

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados; sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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, as verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

|

