



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/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		Terça-feira 01/09/2026	Quarta-feira 02/09/2026	Quinta-feira 03/09/2026	Sexta-feira 04/09/2026
Lanche (Diurno)		Bolo de coco + Leite c/ cacau + Abacaxi	Arroz, feijão e pernil suíno c/ tomate. SALADA: Alface	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado c/ requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Rúcula c/ tomate
Lanche (Noturno)		Bolo de coco + Leite c/ cacau + Abacaxi	Arroz, feijão e pernil suíno c/ tomate. SALADA: Alface	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado c/ requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Rúcula c/ tomate

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
358	38	20	13

* 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

SETEMBRO/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 07/09/2026	Terça-feira 08/09/2026	Quarta-feira 09/09/2026	Quinta-feira 10/09/2026	Sexta-feira 11/09/2026
Lanche (Diurno)	FERIADO	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Pepino	Canjica (milho para canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Banana prata	Macarrão ao molho de salsicha (macarrão parafuso, salsicha e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Mamão	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Alface
Lanche (Noturno)		Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Pepino	Canjica (milho para canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Banana prata	Macarrão ao molho de salsicha (macarrão parafuso, salsicha e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Mamão	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Alface

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
349	45	19	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 Froel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/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 14/09/2026	Terça-feira 15/09/2026	Quarta-feira 16/09/2026	Quinta-feira 17/09/2026	Sexta-feira 18/09/2026
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab. cabotian)	Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata doce SALADA: Acelga	Bolo mesclado +iogurte + Maçã	Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Torta de frango (filé de frango desfiado, tomate e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Polpa de fruta + Melancia
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e ab. cabotian)	Arroz, feijão e iscas de carne c/ batata doce SALADA: Acelga	Bolo mesclado +iogurte + Maçã	Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Torta de frango (filé de frango desfiado, tomate e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Polpa de fruta + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
369	55	17	6,3

* 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

SETEMBRO/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 21/09/2026	Terça-feira 22/09/2026	Quarta-feira 23/09/2026	Quinta-feira 24/09/2026	Sexta-feira 25/09/2026
Lanche (Diurno)	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Melão	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate e batata. SALADA: Repolho	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). REFOGADO: Chicória	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta
Lanche (Noturno)	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Melão	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate e batata. SALADA: Repolho	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). REFOGADO: Chicória	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
365	62	15	3,5

* 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

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 28/09/2026	Terça-feira 29/09/2026	Quarta-feira 30/09/2026	
Lanche (Diurno)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecida c/ tomate) + Maçã	Arroz, feijão, filé de frango ao molho c/ cenoura. SALADA: Pepino	Esfirra de frango assada + Polpa de fruta + Banana nanica	
Lanche (Noturno)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecida c/ tomate) + Maçã	Arroz, feijão, filé de frango ao molho c/ cenoura. SALADA: Pepino	Esfirra de frango assada + Polpa de fruta + Banana nanica	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
382	59	21	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