



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã		Leite c/ cereal	Rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica
Almoço		Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Chicória c/ tomate	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface	Arroz, feijão e pernil suíno c/ tomate. REFOGADO: Couve manteiga
Lanche da tarde		Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Abacaxi	Bolo de coco + Leite c/ cacau	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Polpa de fruta + Melancia	Torta de frango (filé de frango desfiado, tomate e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1173	150	65	27

- * 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 - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	FERIADO	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Mamão
Almoço		Arroz, feijão e iscas de carne c/ tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão, carne moída e purê de ab cabotian. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. REFOGADO: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Repolho
Lanche da tarde		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau + Melão	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Banana prata	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecida c/ tomate)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1262	152	61	36

* 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 - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Biscoito de maisena + Chá mate	Leite c/ cacau + Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Repolho	Arroz, feijão e isca de carne c/ cenoura. SALADA: Acelga c/ tomate	Arroz, feijão preto, pernil suíno e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate, creme de leite). REFOGADO: Brócolis no azeite	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Alface c/ tomate
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian)	Canjica (milho para canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite e coco ralado) + Abacaxi	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem)	Bolo de chocolate + iogurte + Melancia	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado c/ requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1131	158	62	22

* 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 - EMEF INTEGRAL (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
Café da manhã	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Melão	Biscoito amanteigado ao leite + Leite c/ cacau	Pão c/ queijo mussarela + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Melancia
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cenoura. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída refogada c/ batata doce . SALADA: Pepino	Arroz, feijão e filé de frango c/ purê de abóbora cabotian. SALADA: Chicória	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate e batata. SALADA: Alface	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Rúcula c/ tomate
Lanche da tarde	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem)+ Maçã	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica	Macarrão ao molho de salsicha (macarrão parafuso, salsicha e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta com molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1238	164	72	28

* 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

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 28/09/2026	Terça-feira 29/09/2026	Quarta-feira 30/09/2026	
Café da manhã	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cereal	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Acelga	Arroz, feijão, filé de frango ao molho c/ cenoura. SALADA: Alface	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Bolo de cenoura + Leite c/cacau + Maçã	Esfirra de frango assada + Polpa de fruta + Banana nanica	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1149	153	62	28

* 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