



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 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
Manhã integral		Leite c/ cereal	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica
Manhã parcial		Bolo de coco + Leite com cacau + Abacaxi	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta + Melancia	Torta de frango (filé de frango desfiado, tomate e mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha]) + Polpa de fruta
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Tomate c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne moída c/ ab paulista. SALADA: Chicória c/ tomate	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface	Arroz, feijão, pernil suíno c/ tomate. REFOGADO: Couve manteiga
Tarde parcial/int.		Bolo de coco + Leite com cacau + Abacaxi	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	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)	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 Froel
Nutricionista
CRN3 48834

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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
Manhã integral	FERIADO	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Mamão
Manhã parcial		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecida c/ tomate) + Banana prata	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem)
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão, carne moída e purê de ab cabotian. SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Rúcula c/ tomate	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Repolho
Tarde parcial/int.		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecida c/ tomate) + Banana prata	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
980	127	44	26	84	124	249	6,5

* 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

SETEMBRO/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 14/09/2026	Terça-feira 15/09/2026	Quarta-feira 16/09/2026	Quinta-feira 17/09/2026	Sexta-feira 18/09/2026
Manhã integral	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Banana nanica	Ovos mexidos	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + 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/ maionese de ovos, alface e tomate) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Pepino	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
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + 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/ maionese de ovos, alface e 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)
969	134	53	19	85	145	345	8

* 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

SETEMBRO/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 21/09/2026	Terça-feira 22/09/2026	Quarta-feira 23/09/2026	Quinta-feira 24/09/2026	Sexta-feira 25/09/2026
Manhã integral	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Melão	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Pão c/ queijo mussarela + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Melancia
Manhã parcial	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Maçã	Polenta com molho de filé de frango desfiado (enriquecido c/ cenoura)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica	Galinhada (arroz, filé de frango, 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)
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cenoura. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída refogada c/ tomate. SALADA: Chuchu	Arroz, feijão e filé de frango c/ purê de abóbora cabotian. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e peixe assado c/ tomate e batata. SALADA: Alface	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Chicória
Tarde parcial/int.	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Maçã	Polenta com molho de filé de frango desfiado (enriquecido c/ cenoura)	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica	Galinhada (arroz, filé de frango, 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)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1056	143	60	24	79	76	319	7,1

* 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 - EMEI CRECHE (2 A 5 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	
Manhã integral	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Ovos mexidos	Leite c/ cereal	
Manhã parcial	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	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Acelga	Arroz, feijão, filé de frango ao molho c/ cenoura. SALADA: Alface	
Tarde parcial/int.	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)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
953	136	50	20	71	77	256	8

* 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