



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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 (NÍVEL)		Maçã	Abacaxi	Mamão	Banana nanica
Café da manhã (MATERNAL)		Leite c/ cereal	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica
Lanche da manhã (MATERNAL)		Bolo de coco + Leite c/ 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
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 Nível: refogado de chicória c/ tomate	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Alface Nível: Filé de frango ao molho de tomate e refogado de	Arroz, feijão, pernil suíno c/ tomate. REFOGADO: Couve manteiga
Lanche da tarde (NÍVEL)		Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 (cenoura, milho e ervilha) + Abacaxi	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Melancia	Purê de batatas c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Banana nanica	Polenta c/ molho de frango desfiado (enriquecido c/ tomate) + Melancia
Lanche da tarde (MATERNAL)		Bolo de coco + Leite c/ 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


Laena Marques Frozel
Nutricionista
CRN3 48834

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
512	73	30	10	20	44	147	3

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

955	125	51	21	107	17	251	8,5
-----	-----	----	----	-----	----	-----	-----

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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						
Café da manhã (NÍVEL)	FERIADO	Laranja	Maçã	Banana prata	Mamão						
Café da manhã (MATERNAL)		Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Mamão						
Lanche da manhã (MATERNAL)		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						
			Nível: Refogado de chuchu	Nível: Salada de Tomate	Nível: filé de frango c/ milho e repolho refogado						
Lanche da tarde (NÍVEL)		Arroz amarelinho (arroz, ovos mexidos, mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem] e cheiro verde) + Abacaxi	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Melão	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecida c/ tomate) + Laranja	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Banana prata						
Lanche da tarde (MATERNAL)		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)						
 Laena Marques Frozel Nutricionista CRN3 48834		Composição nutricional (média semanal) - Nível									
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)		VITAMINA C (mg)		CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		492	69	21	11	46		89		201	3
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI									
		980	127	44	26	84		124		249	6,5



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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 (NÍVEL)	Laranja	Melão	Melancia	Banana nanica	Mamão				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Melão	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Banana nanica	Ovos mexidos	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Abacaxi	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de chocolate + logurte + 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				
		REFOGADO: Acelga	Arroz e feijoadinha (feijão preto, beterraba, cenoura e pernil suíno). REFOGADO: Couve manteiga	NÍVEL: Filé de frango c/ tomate	Nível: SALADA: Tomate				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian) + Maçã	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Abacaxi	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Melancia	Canja (arroz, filé de frango, batata e mix de legumes 2 [cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem]) + Abacaxi				
Lanche da tarde (MATERNAL)	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	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Bolo de chocolate + logurte + Melancia	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e tomate) + Polpa de fruta				
 Laena Marques Frozel Nutricionista CRN3 48834		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		540	72	30	12	51	96	217	4
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
		969	134	53	19	85	145	345	8

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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				
Café da manhã (NÍVEL)	Abacate c/ laranja	Melão	Banana nanica	Melancia	Mamão				
Café da manhã (MATERNAL)	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				
Lanche da manhã (MATERNAL)	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/ tomate)	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 ao molho c/ tomate e batata. SALADA: Alface	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Chicória				
	NÍVEL: Refogado de repolho		NÍVEL: Refogado de espinafre		Nível: filé de frango ao molho e refogado de chicória				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Laranja	Polenta com molho de filé de frango desfiado (enriquecido c/ cenoura) + Maçã	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Abacaxi	Galinhada (arroz, filé de frango, mix de legumes 1 [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Melancia				
Lanche da tarde (MATERNAL)	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)				
 Laena Marques Frozel Nutricionista CRN3 48834		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		549	79	31	10	45	52	191	4
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
		1056	143	60	24	79	76	319	7,1



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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 (NÍVEL)	Laranja	Maçã	Melão						
Café da manhã (MATERNAL)	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Ovos mexidos	Leite c/ cereal						
Lanche da manhã (MATERNAL)	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						
			Nível: salada de tomate						
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Maçã	Purê de mandioquinha c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Laranja	Sopa de macarrão ave maria c/ iscas de carne, batata e mix de legumes 2 (cenoura, chuchu, abóbora cabotian e vagem) + Banana nanica						
Lanche da tarde (MATERNAL)	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						
 Laena Marques Frozel Nutricionista CRN3 48834		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		543	77	30	10	45	53	176	5
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
		953	136	50	20	71	77	256	8

2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA

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

Orientações complementares:

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.
- * Para aproveitar ao máximo o sabor e textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.


Laena Marques Froel
Nutricionista
CRN3 48834