

SETEMBRO/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		Terça-feira 01/09/2026	Quarta-feira 02/09/2026	Quinta-feira 03/09/2026	Sexta-feira 04/09/2026
Café da manhã		Maçã	Abacaxi	Mamão	Banana nanica
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ ab paulista. REFOGADO: Chicória c/ tomate	Arroz, feijão, filé de frango ao molho de tomate. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão, pernil suíno c/ tomate. REFOGADO: Couve manteiga
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		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

Composição nutricional (média semanal)							
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

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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/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 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	Laranja	Maçã	Banana prata	Mamão
Almoço		Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão, carne moída e purê de ab. cabotian. REFOGADO: Chuchu	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Tomate	Arroz, ervilha e filé de frango c/ milho. REFOGADO: Repolho
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		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

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
492	69	21	11	46	89	201	3

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

SETEMBRO/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 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	Laranja	Melão	Melancia	Banana nanica	Mamão
Almoço	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne c/ cenoura. SALADA: Acelga c/ tomate	Arroz e feijoadinha (feijão preto, beterraba, cenoura e pernil suíno). REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, lentilha, filé de frango c/ cenoura. REFOGADO: Brócolis no azeite	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Tomate
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	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

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
540	72	30	12	51	96	217	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 Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/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

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	Abacate c/ laranja	Melão	Banana nanica	Melancia	Mamão
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cenoura. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída refoagada c/ tomate. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e filé de frango c/ purê de abóbora cabotian. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate e batata. REFOGADO: Acelga	Arroz, grão de bico e filé de frango ao molho. REFOGADO: Chicória
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	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

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
549	79	31	10	45	52	191	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 Frozel
Nutricionista
CRN3 48834



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/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 28/09/2026	Terça-feira 29/09/2026	Quarta-feira 30/09/2026	
Café da manhã	Laranja	Maçã	Melão	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. REFOGADO: Acelga	Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. REFOGADO: Tomate	
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Maçã	Purê de mandioquinha c/ molho de frango desfiado (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	

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 Frozel
Nutricionista
CRN3 48834