



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**ABRIL/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS) - ALÉRGICOS**



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

1ª SEMANA		Quarta-feira 01/04/2026	Quinta-feira 02/04/2026	Sexta-feira 03/04/2026
Café da manhã		Leite especial c/ cacau + Banana prata	Leite especial c/ cacau + Maçã	<b>FERIADO</b>
Almoço		<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Acelga</b>	<b>Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e milho refogado. SALADA: Tomate</b>	
Lanche da tarde		Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 e cheiro-verde)	

<b>Composição nutricional (média semanal)</b>			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1031	115	73	31

- \* 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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



**ABRIL/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS) - ALÉRGICOS**



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 06/04/2026	Terça-feira 07/04/2026	Quarta-feira 08/04/2026	Quinta-feira 09/04/2026	Sexta-feira 10/04/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cereal	Maçã + Chá mate	Leite especial c/ cacau + Laranja	Leite especial c/ cacau + Banana Nanica
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e filé frango ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1. SALADA: Ab. Cabotian	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Alfaca
<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Bolo de arroz c/ coco + Leite especial c/ cacau + Abacaxi	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, mix de legumes 1 e cheiro-verde) + Melancia	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)	Tapioca de frango (polvilho doce, filé de frango desfiado e tomate) + Polpa de fruta

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1155	141	69	35

\* 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.



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**ABRIL/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS) - ALÉRGICOS**



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 13/04/2026	Terça-feira 14/04/2026	Quarta-feira 15/04/2026	Quinta-feira 16/04/2026	Sexta-feira 17/04/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite especial c/ cacau + Banana Nanica	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cereal	Leite especial c/ cacau + Mamão	Pão de beijo + Chocolate quente (leite especial, cacau e amido)
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e filé de frango desfiado c/ tomate. SALADA: Alface
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 e cheiro-verde)	Canjica (canjica, leite especial, açúcar queimado, coco ralado e canela opcional) + Laranja	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau + Banana nanica	Purê de batata inglesa (s/ leite) c/ molho de carne moída	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian)

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1158	145	68	34

\* 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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**ABRIL/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS) - ALÉRGICOS**



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 20/04/2026	Terça-feira 21/04/2026	Quarta-feira 22/04/2026	Quinta-feira 23/04/2026	Sexta-feira 24/04/2026
<b>Café da manhã</b>	Leite especial c/ cacau + Maçã	FERIADO	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Abacaxi	Leite especial c/ cacau + Mamão
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde. REFOGADO: Mix 1 (cenoura, milho e ervilha)		Arroz, feijão e isca de carne acebolada SALADA: Chuchu c/ cheiro- verde	Arroz, feijão e carne moída ao molho de tomate. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. REFOGADO: Abacotian
<b>Lanche da tarde</b>	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos e mix de legumes 2		Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, mix de legumes 1 e cheiro-verde) + Melancia	Tapioca com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1183	147	70	35

\* 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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**ABRIL/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS) - ALÉRGICOS**



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 27/04/2026	Terça-feira 28/04/2026	Quarta-feira 29/04/2026	Quinta-feira 30/04/2026	
<b>Café da manhã</b>	Leite especial c/ cacau + Maçã	Leite especial c/ cacau + Abacaxi	Leite especial c/ cereal	Pão de beijo + Leite especial c/ cacau	
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. <b>SALADA:</b> Grão de bico ao Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e isca de carne acebolada <b>REFOGADO:</b> Mix 1 (cenoura, milho e ervilha)	Arroz, feijão e filé de frango ao molho vermelho. <b>SALADA:</b> Alface	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata. <b>SALADA:</b> Repolho c/ tomate	
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, mix de legumes 1 e cheiro-verde) + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Bolo de arroz mesclado + Leite especial c/ cacau + Banana nanica	Escondidinho de carne moída (s/ leite) (purê de batata inglesa c/ carne moída e queijo mussarela) + Polpa de fruta	

**Composição nutricional (média semanal)**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
922	110	62	26

\* 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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189