



1ª SEMANA		Quarta-feira 01/04/2026	Quinta-feira 02/04/2026	Sexta-feira 03/04/2026
Café da manhã		Banana prata	Melão	FERIADO
Almoço		Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca REFOGADO: Acelga	Arroz, grão de bico, filé de frango c/ creminho de milho (milho batido, azeite, água) SALADA: Tomate	
		Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde		Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian) + Melancia	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Mamão	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
406	51	28	10	94	31	102	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.



ABRIL/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALÉRGICOS
(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 06/04/2026	Terça-feira 07/04/2026	Quarta-feira 08/04/2026	Quinta-feira 09/04/2026	Sexta-feira 10/04/2026
Café da manhã	Maçã	Melão	Abacaxi	Melancia	Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Ab. Cabotian	Arroz, feijão e filé frango ao molho c/ batata inglesa. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e carne moída c/ Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] SALADA:Tomate	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. REFOGADO: Cenoura
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Laranja	Purê de mandioquinha (s/ leite) c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Abacaxi	Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Mamão	Purê de batata (s/ leite) (batata inglesa c/ frango desfiado enriquecido c/ tomate) + Banana nanica	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
534	65	37	14	88	48	126	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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



ABRIL/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALÉRGICOS
(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 13/04/2026	Terça-feira 14/04/2026	Quarta-feira 15/04/2026	Quinta-feira 16/04/2026	Sexta-feira 17/04/2026
Café da manhã	Melão	Maçã	Abacate c/ laranja	Mamão	Banana nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. REFOGADO: Acelga	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. REFOGADO: Ab paulista	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, ervilha e filé de frango c/ tomate REFOGADO: Cenoura
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Laranja	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] e batata inglesa + Melão	Canja (arroz, filé de frango, Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] e batata inglesa) + Banana nanica	Purê de batata inglesa (s/ leite) c/ molho de carne moída + Abacaxi	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian) + Mamão

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
539	64	37	15	112	38	123	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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



ABRIL/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALÉRGICOS
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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
Café da manhã	Laranja	FERIADO	Melão	Laranja	Mamão
Almoço	Arroz, feijão 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. REFOGADO: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. REFOGADO: Ab. Cabotian
	Mamadeira		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] e batata inglesa + Maçã		Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Melancia	Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Melancia	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
532	68	38	12	100	50	132	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 perecív

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



ABRIL/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALÉRGICOS
(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 27/04/2026	Terça-feira 28/04/2026	Quarta-feira 29/04/2026	Quinta-feira 30/04/2026	
Café da manhã	Laranja	Abacaxi	Maçã	Mamão	
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. REFOGADO: Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha]	Arroz, lentilha e filé de frango c/ cheiro verde. REFOGADO: Chicória	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata. REFOGADO: Repolho c/ tomate	
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Abacate c/ laranja	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Banana nanica	Purê de batata inglesa (s/ leite) c/ molho de carne moída + Laranja	

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
427	51	31	11	74	53	102	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 perecív

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

