

SETEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE, CLARA LUZ E PINGO DE GENTE



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 01/09/2025	Terça-feira 02/09/2025	Quarta-feira 03/09/2025	Quinta-feira 04/09/2025	Sexta-feira 05/09/2025
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + fruta	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + fruta	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)
Lanche da manhã (MATERNAL)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro- verde)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de feijão (feijão, macarrão s/ glúten , batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro- verde)
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ ab paulista. SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, feijão, carne em cubos ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Cenoura c/ cheiro- verde	Arroz, feijão, pernil suíno c/ mandioca e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão, isca de carne acebolada e purê de ab cabotian. SALADA: Folhas
			Nível: isca de carne sem farofa	Nível: Filé de frango c/ tomate	
Lanche da tarde (NÍVEL)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro- verde) + fruta	Creme de ab. cabotian c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Sopa de feijão (feijão, macarrão s/ glúten , batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro- verde) + Fruta
Lanche da tarde (MATERNAL)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro- verde)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de feijão (feijão, macarrão s/ glúten , batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro- verde)

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
489	65	34	11	160	44	69	4
Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
947	123	51	30	207	26	328	7

SETEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE, CLARA LUZ E PINGO DE GENTE



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 08/09/2025	Terça-feira 09/09/2025	Quarta-feira 10/09/2025	Quinta-feira 11/09/2025	Sexta-feira 12/09/2025
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cereal	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Leite c/ cacau + fruta	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ Ab paulista. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ tomate SALADA: Folhas	Arroz, feijão e filé frango c/ cheiro-verde. SALADA: Folhas
					Nível: Refogado de folhas
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + fruta
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde)

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
569	69	41	15	57	43	64	5
Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
957	115	64	28	167	39	299	7

SETEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE, CLARA LUZ E PINGO DE GENTE



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 15/09/2025	Terça-feira 16/09/2025	Quarta-feira 17/09/2025	Quinta-feira 18/09/2025	Sexta-feira 19/09/2025
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + fruta	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cereal	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de macarrões/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu	Pão de queijo + Polpa de fruta + fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho filé de frango desfiado (enriquecido c/ ab paulista) + fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. REFOGADO: Purê de Ab cabotian	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola e manteiga). SALADA: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Folhas
			Nível: isca de carne sem farofa		
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu + fruta	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho filé de frango desfiado (enriquecido c/ ab paulista) + fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + fruta
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de macarrões/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu	Pão de queijo + Polpa de fruta + fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho filé de frango desfiado (enriquecido c/ ab paulista) + fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
536	68	36	14	93	46	59	4

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

994	121	57	33	111	30	294	6
-----	-----	----	----	-----	----	-----	---



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE, CLARA LUZ E PINGO DE GENTE



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 22/09/2025	Terça-feira 23/09/2025	Quarta-feira 24/09/2025	Quinta-feira 25/09/2025	Sexta-feira 26/09/2025
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MATERNAL)	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Leite c/ cacau + fruta	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Sopa de lentilha com carne em cubos, macarrão s/ glúten , batata e cenoura + Fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Tapioca c/ frango (patê de frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta + fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Beterraba c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, peixe assado c/ batata. SALADA: Folhas c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Folhas
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de lentilha com carne em cubos, macarrão s/ glúten , batata e cenoura + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + fruta
Lanche da tarde (MATERNAL)	Sopa de lentilha com carne em cubos, macarrão s/ glúten , batata e cenoura + Fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Tapioca c/ frango (patê de frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta + fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
550	73	37	13	94	42	66	5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

947	107	67	29	250	27	320	7
-----	-----	----	----	-----	----	-----	---



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE, CLARA LUZ E
PINGO DE GENTE



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 29/09/2025	Terça-feira 30/09/2025	
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + fruta	Leite c/ cereal	
Lanche da manhã (MATERNAL)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor	Arroz, feijão e isca de carne c/ purê de Ab. cabotian. SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	
Lanche da tarde (NÍVEL)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne em moída, cenoura, brócolis e cheiro- verde) + fruta	
Lanche da tarde (MATERNAL)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
564	62	42	16	49	48	60	5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

990	145	42	30	136	30	371	7
-----	-----	----	----	-----	----	-----	---

2025
**CARDÁPIO - EMEI BRANCA DE NEVE, CLARA LUZ E
PINGO DE GENTE**



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.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189