



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## OUTUBRO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

### CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA		Quarta-feira 01/10/2025	Quinta-feira 02/10/2025	Sexta-feira 03/10/2025
Lanche (Diurno)		Arroz, feijão, filé de frango acebolado SALADA: Folhas	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Kafta de forno (carne moída e batata inglesa ralada) recheada c/ tomate e mussarela + Fruta
Lanche (Noturno)		Arroz, feijão, filé de frango acebolado SALADA: Folhas	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Kafta de forno (carne moída e batata inglesa ralada) recheada c/ tomate e mussarela + Fruta



#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
437	50	29	13

\* 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

## OUTUBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

### CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 06/10/2025	Terça-feira 07/10/2025	Quarta-feira 08/10/2025	Quinta-feira 09/10/2025	Sexta-feira 10/10/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Crepe-quente (tapioca, ovo, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	Crepe-Salada (tapioca, ovo, hambúrguer, tomate e alface + Polpa de Fruta + Fruta	Pizza c/ massa de crepioca (tapioca, ovo, frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau
<b>Lanche (Noturno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Crepe-quente (tapioca, ovo, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	Crepe-Salada (tapioca, ovo, hambúrguer, tomate e alface + Polpa de Fruta + Fruta	Pizza c/ massa de crepioca (tapioca, ovo, frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau



#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
396	52	18	13

\* 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

## OUTUBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO  
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 13/10/2025	Terça-feira 14/10/2025	Quarta-feira 15/10/2025	Quinta-feira 16/10/2025	Sexta-feira 17/10/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Tapioca c/ frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada. <b>SALADA: Folhas</b>
<b>Lanche (Noturno)</b>	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Tapioca c/ frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada. <b>SALADA: Folhas</b>



### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
427	35	34	16

\* 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

## OUTUBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

### CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Macarrão à bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e cenoura)	Sopa de lentilha ( <b>macarrão s/ glúten</b> c/ carne em cubos, lentilha, batata, cenoura e chuchu) + Fruta	<b>Arroz, feijão preto e pernil suíno acebolado.</b> <b>SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)</b>	Pão de queijo + Polpa de Fruta + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)
<b>Lanche (Noturno)</b>	Macarrão à bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e cenoura)	Sopa de lentilha ( <b>macarrão s/ glúten</b> c/ carne em cubos, lentilha, batata, cenoura e chuchu) + Fruta	<b>Arroz, feijão preto e pernil suíno acebolado.</b> <b>SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)</b>	Pão de queijo + Polpa de Fruta + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)



#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
434	55	25	13

\* 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

## OUTUBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

### CARDÁPIO

EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 27/10/2025	Terça-feira 28/10/2025	Quarta-feira 29/10/2025	Quinta-feira 30/10/2025	Sexta-feira 31/10/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate (enriquecido c/ cenoura). <b>SALADA: Folhas</b>	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Omelete de forno c/ tomate e cenoura + Polpa de fruta + Fruta
<b>Lanche (Noturno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate (enriquecido c/ cenoura). <b>SALADA: Folhas</b>	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Omelete de forno c/ tomate e cenoura + Polpa de fruta + Fruta



#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
343	46	20	9

\* 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189