



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 28/04/2025	Terça-feira 29/04/2025	Quarta-feira 30/04/2025	Quinta-feira 01/05/2025	Sexta-feira 02/05/2025
Café da manhã				FERIADO	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau
Lanche (parcial)					Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate)
Almoço					Arroz, feijão, carne em isca c/ mandioca Salada: Chuchu
Lanche da tarde					Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1348	112	102	41

* 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



MAIO/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 05/05/2025	Terça-feira 06/05/2025	Quarta-feira 07/05/2025	Quinta-feira 08/05/2025	Sexta-feira 09/05/2025
Café da manhã	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Mingau de Cacau (leite, amido e cacau 100%)	Leite + cereal	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau
Lanche (parcial)	Macarrão primavera (macarrão de mandioca, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Canjica (canjica, leite, açúcar e coco ralado)	Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, tomate, ervilha) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata Salada: Beterraba	Arroz, feijão, iscas de carne acebolada Refogado: Ab. Brasileira	Arroz, feijoada (feijão preto, calabresa e pernil em cubos), farofa (farinha de mandioca) Refogado: Couve mateiga	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho Salada: Folhas	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca Salada: Pepino
Lanche da tarde	Macarrão primavera (macarrão de mandioca, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Canjica (canjica, leite, açúcar e coco ralado)	Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, tomate, ervilha) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1108	126	39	36

* 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



MAIO/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 12/05/2025	Terça-feira 13/05/2025	Quarta-feira 14/05/2025	Quinta-feira 15/05/2025	Sexta-feira 16/05/2025
Café da manhã	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Ovos mexidos	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Leite + cereal
Lanche (parcial)	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate)	Mingau de Cacau (leite, amido e cacau 100%)	Galinhada (coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + Fruta	Tapioca com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate Refogado: Ab. Cabotian	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela Salada: Cenoura	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata Salada: Folhas	Arroz, feijão, peixe ao molho com tomate e cebola Salada: Folhas	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada Salada: Tomate
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate)	Mingau de Cacau (leite, amido e cacau 100%)	Galinhada (coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + Fruta	Tapioca com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

1966	50	114	110
------	----	-----	-----

- * 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



MAIO/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 19/05/2025	Terça-feira 20/05/2025	Quarta-feira 21/05/2025	Quinta-feira 22/05/2025	Sexta-feira 23/05/2025
Café da manhã	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Leite + cereal	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Tapioca c/ requeijão + leite c/ cacau	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau
Lanche (parcial)	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão primavera (macarrão de mandioca, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Arroz doce	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, tomate e cenoura) + Polpa
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura Refogado: Chuchu	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca Salada: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango Salada: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela Salada: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne acebolada Salada: Ab. Paulista
Lanche da tarde	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão primavera (macarrão de mandioca, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Arroz doce (arroz, leite e açúcar)	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, tomate e cenoura) + Polpa

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

1148	153	55	29
------	-----	----	----

* 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



MAIO/2025
CARDÁPIO - ALERGIA AO GLÚTEN
EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 26/05/2025	Terça-feira 27/05/2025	Quarta-feira 28/05/2025	Quinta-feira 29/05/2025	Sexta-feira 30/05/2025
Café da manhã	Leite + cereal	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Ovos mexidos	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau	Biscoito de água e sal s/ glúten + Leite c/ Cacau
Lanche (parcial)	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + Fruta	Tapioca com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ chuchu Refogado: Ab. Cabotian	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate Salada: Pepino	Arroz, feijão, carne em isca c/ mandioca Salada: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ batata Salada: Folhas	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada Salada: Beterraba
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão de mandioca, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + Fruta	Tapioca com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

1383	167	45	42
------	-----	----	----

* 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