PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO OVO

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + fruta	Pão c/ margarina + Leite c/ cacau	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau
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 e cebola). 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**
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de cacau (s/ ovos) + Leite c/ cacau + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ ab paulista) + Fruta	Torta (s/ ovos) de frango (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1152	137	166	39

* 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

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO OVO

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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	Biscoito água e sal + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau +Fruta	Leite c/ cacau +Fruta
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**
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu + Fruta	Mingau de chocolate (leite, amido, cacau e açúcar) + Fruta	Pão c/ molho de carne moída (pão + carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ tomate e mussarela + fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1154	147	71	32

* 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

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO OVO

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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	Leite c/ cacau + fruta	Biscoito de maisena + Chá mate	Leite c/ cereal	Pão c/ margarina + Leite c/ cacau	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau
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, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate**	**Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Folhas**	**Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) SALADA: Folhas**
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Pão de beijo + Polpa de fruta + fruta	Arroz doce c/ canela (opcional) + Fruta	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1154	138	66	40

* 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

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO OVO

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cacau + fruta	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau
Almoço	**Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Beterraba**	**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	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Bolo mesclado (s/ ovos) + Leite c/ cacau + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	X-frango (pão + patê de frango desfiado c/ requeijão) + Polpa de fruta + fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1153	143	70	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO OVO

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)

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	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal
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	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1154	152	71	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189