



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

1ª SEMANA					Sexta-feira 01/08/2025
Café da manhã					Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau
Almoço					Arroz, feijão, carne em cubos c/ cheiro-verde. Salada: Folhas e tomate
Lanche da tarde					Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1294	147	91	28

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 04/08/2025	Terça-feira 05/08/2025	Quarta-feira 06/08/2025	Quinta-feira 07/08/2025	Sexta-feira 09/08/2025
Café da manhã	Leite c/ cereal	Biscoito s/ glúten + Leite c/cacau	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Beterraba	Arroz, feijão, iscas de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca). Salada: Chuchu	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela. Salada: Folhas	Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango. Salada: Folhas	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata. Salada: Cenoura
Lanche da tarde	Mingau Prestígio (leite, amido e cacau 100% e coco ralado) + Fruta	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca c/ frango (filé de frango, tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1119	169	44	22

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 11/08/2025	Terça-feira 12/08/2025	Quarta-feira 13/08/2025	Quinta-feira 14/08/2025	Sexta-feira 15/08/2025
Café da manhã	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão, iscas de carne. Salada: Pepino.	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata. Salada: Ab. Brasileira	Arroz, feijão, carne moída. Salada: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne c/ purê de abóbora cabotian. Salada: Folhas	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada. Salada: Tomate
Lanche da tarde	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz doce + Fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa + Fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1164	163	52	24

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 18/08/2025	Terça-feira 19/08/2025	Quarta-feira 20/08/2025	Quinta-feira 21/08/2025	Sexta-feira 22/08/2025
Café da manhã	Leite c/ cereal	Biscoito s/ glúten + Leite c/ Cacau	Biscoito s/ glúten + Leite c/ Cacau	Ovos mexidos	Tapioca c/ requeijão + leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca. Salada: Chuchu	Arroz, feijão, carne em cubos. Salada: Beterraba	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil em cubos) farofa (farinha de mandioca). Refogado: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne. Salada: Folhas	Arroz, feijão, carne em cubos com tomate. Salada: Brócolis
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1025	130	55	23

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 25/08/2025	Terça-feira 26/08/2025	Quarta-feira 27/08/2025	Quinta-feira 28/08/2025	Sexta-feira 29/08/2025
Café da manhã	Biscoito s/ glúten + Leite c/ Cacau	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos. Salada: Ab. Paulista	Arroz, feijão, carne moída c/ batata. Salada: Cenoura	Arroz, feijão, peixe c/ tomate. Salada: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde. Salada: Folhas	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada. Refogado: Ab. Paulista
Lanche da tarde	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	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	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1045	150	48	20

* 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