

OUTUBRO/2025
CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL E 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
Café da manhã		Biscoito de maisena + Leite c/ cacau	Pão c/ margarina + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta
Lanche (parcial)		Mingau de chocolate (Leite, amido, açúcar, cacau e coco ralado) + Fruta	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde) + Fruta	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ tomate
Almoço		Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne ao molho. Refogado: Ab paulista	Arroz, feijão, filé de frango acebolado SALADA: Folhas
Lanche da tarde		Mingau de chocolate (Leite, amido, açúcar, cacau e coco ralado) + Fruta	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, brócolis, tomate e cheiro-verde) + Fruta	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ tomate



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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

OUTUBRO/2025
CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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
Café da manhã	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Ovos mexidos	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta
Lanche (parcial)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface + Polpa de Fruta	Mini pizza (frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. REFOGADO: Purê de Abacotian	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão, filé de frango em cubos ao molho e batata canoa assada. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, isca de carne c/ abóbora brasileira. SALADA: Folhas	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho. SALADA: Folhas
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Cachorro-quente (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface + Polpa de Fruta	Mini pizza (frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1150	134	67	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

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
Café da manhã	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	PONTO FACULTATIVO	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta
Lanche (parcial)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)		Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Torta de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Fruta + Polpa de Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde Refogado: Chuchu	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho c/ cheiro-verde Refogado: Abóbora paulista		Arroz, feijão preto, pernil suíno acebolado e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Folhas	Arroz, feijão, isca de carne c/ mandioca. SALADA: Beterraba
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)		Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Torta de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Fruta + Polpa de Fruta



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1159	129	79	38

* 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.

OUTUBRO/2025
CARDÁPIO - 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 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
Café da manhã	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Fruta
Lanche (parcial)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)	Canjica (canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite, coco ralado e canela opcional) + Fruta	Pão de queijo + Polpa de Fruta + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ abóbora brasileira SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão, filé de frango c/ tomate SALADA: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Folhas
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)	Canjica (canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite, coco ralado e canela opcional) + Fruta	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)
1156	127	72	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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/2025

CARDÁPIO - 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 27/10/2025	Terça-feira 28/10/2025	Quarta-feira 29/10/2025	Quinta-feira 30/10/2025	Sexta-feira 31/10/2025
Café da manhã	Biscoito de maisena + Leite c/ cacau	PONTO FACULTATIVO	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal
Lanche (parcial)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) +		Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta	Omelete de forno com tomate e cenoura + Fruta + Polpa de Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne ao molho vermelho. SALADA: Brócolis		Arroz, feijão e isca de carne c/ batata doce. SALADA: Folhas	Arroz, feijão, filé de frango acebolado refogado. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta		Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta	Omelete de forno com tomate e cenoura + Fruta + Polpa de Fruta

Obs.:



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1154	149	65	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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189