



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**OUTUBRO/2025**  
**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (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
Almoço		<b>Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite).</b> <b>SALADA: Folhas</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne ao molho.</b> <b>Refogado: Ab paulista</b>	<b>Arroz, feijão, filé de frango acebolado</b> <b>SALADA: Folhas</b>
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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## OUTUBRO/2025

### 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 06/10/2025	Terça-feira 07/10/2025	Quarta-feira 08/10/2025	Quinta-feira 09/10/2025	Sexta-feira 10/10/2025
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Ovos mexidos	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. REFOGADO: Purê de Ab cabotian	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
<b>Lanche da tarde</b>	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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**OUTUBRO/2025**

**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 13/10/2025	Terça-feira 14/10/2025	Quarta-feira 15/10/2025	Quinta-feira 16/10/2025	Sexta-feira 17/10/2025
<b>Café da manhã</b>	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde</b> Refogado: Chuchu	<b>Arroz, feijão e carne em cubos ao molho c/ cheiro-verde</b> Refogado: Abóbora paulista		<b>Arroz, feijão preto, pernil suíno acebolado e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).</b> <b>SALADA: Folhas</b>	<b>Arroz, feijão, isca de carne c/ mandioca.</b> <b>SALADA: Beterraba</b>
<b>Lanche da tarde</b>	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

Obs.:



**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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**OUTUBRO/2025**

**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 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. SALADA: Cenoura</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne c/ abóbora brasileira SALADA: Couve-flor c/ tomate</b>	<b>Arroz, feijão, filé de frango c/ tomate SALADA: Folhas</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Pepino c/ tomate</b>	<b>Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Folhas</b>
<b>Lanche da tarde</b>	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 (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>Café da manhã</b>	Biscoito de maisena + Leite c/ cacau	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Biscoito cream cracker + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão e isca de carne ao molho vermelho. SALADA: Brócolis</b>		<b>Arroz, feijão e isca de carne c/ batata doce. SALADA: Folhas</b>	<b>Arroz, feijão, filé de frango acebolado refogado. SALADA: Beterraba</b>	<b>Arroz, feijão e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)</b>
<b>Lanche da tarde</b>	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



**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