



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**MARÇO/2026**

**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<br>02/03/2026                                                                                          | Terça-feira<br>03/03/2026                                                                                                                                                 | Quarta-feira<br>04/03/2026                                                                                             | Quinta-feira<br>05/03/2026                                                                                    | Sexta-feira<br>06/03/2026                                                                                         |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite c/ cacau + Maçã                                                                                                | Leite c/ cereal                                                                                                                                                           | Rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau                                                                                | Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau                                                                              | Leite c/ cacau + Mamão                                                                                            |
| Almoço          | Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate.<br>SALADA: Beterraba                                                        | Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).<br>SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Alface                                                       | Arroz, feijão e isca de carne acebolada.<br>SALADA: Repolho c/ cenoura ralada                                 | Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e creme de milho (leite, milho e amido).<br>SALADA: Chuchu        |
| Lanche da tarde | Sopa (feijão, macarrão ave-maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) | Bolo de cenoura + Leite c/ cacau                                                                                                                                          | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Laranja | Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica | Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1151           | 146     | 45      | 43      |

\* 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

**MARÇO/2026**

**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<br>09/03/2026                                                                          | Terça-feira<br>10/03/2026                                                                                   | Quarta-feira<br>11/03/2026                                                      | Quinta-feira<br>12/03/2026                                                                        | Sexta-feira<br>13/03/2026                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite c/ cacau + Abacaxi                                                                             | Biscoito de maisena + Chá mate                                                                              | Ovos mexidos                                                                    | Leite c/ cereal                                                                                   | Leite c/ cacau + Banana nanica                                                           |
| Almoço          | Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela.<br>SALADA: Cenoura                                         | Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca.<br>SALADA: Pepino c/ tomate                                      | Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate.<br>REFOGADO: Couve manteiga  | Arroz, feijão e carne moída refogada c/ milho verde.<br>SALADA: Rúcula                            | Arroz, feijão e filé de frango acebolado.<br>SALADA: Brócolis                            |
| Lanche da tarde | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) | Arroz doce (arroz, leite, açúcar queimado e coco ralado) canela opcional + Maçã | X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta + Melancia | Quibe assado recheado (trigo p/ quibe, carne moída, tomate e mussarela) + Polpa de fruta |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1150           | 132     | 75      | 35      |

\* 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

**MARÇO/2026**

**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<br>16/03/2026                                                                            | Terça-feira<br>17/03/2026                                            | Quarta-feira<br>18/03/2026                                                                      | Quinta-feira<br>19/03/2026                                                   | Sexta-feira<br>20/03/2026                                                                                                                                                  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b>   | Leite c/ cacau + Maçã                                                                                  | Leite c/ cereal                                                      | Leite c/ cacau + Mamão                                                                          | Biscoito de maisena + Chá mate                                               | Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau                                                                                                                                           |
| <b>Almoço</b>          | Arroz, feijão e carne em cubos acebolada.<br>SALADA: Chuchu                                            | Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate.<br>SALADA: Acelga | Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. cabotian.<br>SALADA: Alface                          | Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa.<br>SALADA: Chicória c/ tomate | Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa).<br>SALADA: Macarronese (macarrão parafuso, maionese de ovos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) |
| <b>Lanche da tarde</b> | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) | Bolo mesclado + Leite c/cacau                                        | Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) | Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana prata                                | Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes (cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem) + Laranja                                               |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1160           | 159     | 61      | 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

**MARÇO/2026**

**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<br>23/03/2026                                                                            | Terça-feira<br>24/03/2026                                                               | Quarta-feira<br>25/03/2026                                                                         | Quinta-feira<br>26/03/2026                                                                                        | Sexta-feira<br>27/03/2026                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite c/ cacau + Mamão                                                                                 | Biscoito amanteigado + Chá mate                                                         | Ovos mexidos                                                                                       | Leite c/ cacau + Banana nanica                                                                                    | Leite c/ cereal                                                                          |
| Almoço          | Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro verde.<br>SALADA: Beterraba                                   | Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca).<br>SALADA: Repolho           | Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura.<br>REFOGADO: Espinafre                         | Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Couve flor c/ tomate                                             | Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate.<br>SALADA: Alface                     |
| Lanche da tarde | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) | Purê de batata inglesa c/ molho de frango desfiado enriquecido c/ tomate e ab. paulista | Canjica (canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite, coco ralado e canela opcional) + Laranja | Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta | Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate, requeijão e milho) + Melancia |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1155           | 137     | 89      | 27      |

\* 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

**MARÇO/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)**



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

| 5ª SEMANA       | Segunda-feira<br>30/03/2026                                                      | Terça-feira<br>31/03/2026                                            |  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| Café da manhã   | Leite c/ cereal                                                                  | Leite c/ cacau + Maçã                                                |  |
| Almoço          | Arroz, feijão, carne em cubos e batata doce assada.<br>SALADA: Tomate            | Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura.<br>REFOGADO: Vagem no azeite |  |
| Lanche da tarde | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi | Bolo de chocolate + iogurte                                          |  |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 1159           | 138     | 75      | 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