



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JULHO/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	Segunda-feira 30/06/2025	Terça-feira 01/07/2025	Quarta-feira 02/07/2025	Quinta-feira 03/07/2025	Sexta-feira 04/07/2025
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, carne moída. Salada: Cenoura	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Cenoura	Arroz, feijão, carne moída c/ ab. paulista. Salada: Chicória	Arroz, feijão, carne moída c/ batata. Salada: Acelga	Arroz, feijão, Coxa e Sobre Coxa Assada. Salada: Repolho e tomate
Lanche da tarde	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Sopa de legumes (macarrão s/ glúten , carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1233	150	70	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

JULHO/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

2ª SEMANA	Segunda-feira 07/07/2025	Terça-feira 08/07/2025	Quarta-feira 09/07/2025	Quinta-feira 10/07/2025	Sexta-feira 11/07/2025
Café da manhã	Leite c/ cereal	Biscoito s/ glúten + Chá mate + Fruta	FERIADO ESTADUAL	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau	PONTO FACULTATIVO MUNICIPAL
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Abóbora Brasileira	Arroz, feijão, isca de carne c/ chuchu Refogado: Brócolis		Arroz, feijão, carne moída. Salada: Beterraba.	
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)		Sopa de feijão (macarrão s/ glúten , feijão, carne em cubos, cenoura e abóbora paulista)	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1220	183	58	19

* 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

JULHO/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 14/07/2025	Terça-feira 15/07/2025	Quarta-feira 16/07/2025	Quinta-feira 17/07/2025	Sexta-feira 18/07/2025
	RECESSO ESCOLAR				
4ª SEMANA	Segunda-feira 21/07/2025	Terça-feira 22/07/2025	Quarta-feira 23/07/2025	Quinta-feira 24/07/2025	Sexta-feira 25/07/2025
	RECESSO ESCOLAR				



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JULHO/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 28/07/2025	Terça-feira 29/07/2025	Quarta-feira 30/07/2025	Quinta-feira 31/07/2025	Sexta-feira 01/08/2025
Café da manhã	Leite c/ cereal	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau	Biscoito s/ glúten + Chá mate + Fruta	Biscoito s/ glúten + Leite c/ cacau
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Beterrada	Arroz, feijão, carne moída c/ couve-flor Salada: Chuchu c/ orégano	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango SALADA: Folhas	Arroz, feijão, carne moída. Salada: Tomate e Pepino	Arroz, feijão, Coxa e Sobre coxa ao molho. Salada: Abóbora Brasileira
Lanche da tarde	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate)	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão Primavera (macarrão s/ glúten, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Tapioca c/ frango desfiado c/ tomate + Polpa de fruta + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + 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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189