



ABRIL/2026

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 01/04/2026	Quinta-feira 02/04/2026	Sexta-feira 03/04/2026
Café da manhã		Leite c/ cacau + Banana prata	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	FERIADO
Almoço		Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Acelga	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e creme de milho (leite, milho e amido) SALADA: Tomate	
Lanche da tarde		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1031	115	73	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.



ABRIL/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 06/04/2026	Terça-feira 07/04/2026	Quarta-feira 08/04/2026	Quinta-feira 09/04/2026	Sexta-feira 10/04/2026
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Biscoito de maisena + Chá mate	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana Nanica
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e filé frango ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e carne moída c/ Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] SALADA: Ab. Cabotian	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Alface
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Bolo de coco + Leite c/ cacau + Abacaxi	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Melancia	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura)	X-frango (pão, patê de filé de frango desfiado c/ requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1155	141	69	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.



ABRIL/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 13/04/2026	Terça-feira 14/04/2026	Quarta-feira 15/04/2026	Quinta-feira 16/04/2026	Sexta-feira 17/04/2026
Café da manhã	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Maçã	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Mamão	Pão c/ manteiga + Chocolate quente (leite, cacau e amido)
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. SALADA: Repolho	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, pernil suíno acebolado REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e fricassê de frango (filé de frango desfiado, leite, amido e queijo mussarela). SALADA: Alface
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde)	Canjica (canjica, leite, açúcar queimado, creme de leite, coco ralado e canela opcional) + Laranja	Pão de queijo + Leite c/ cacau + Banana nanica	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian)

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1158	145	68	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.



ABRIL/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 20/04/2026	Terça-feira 21/04/2026	Quarta-feira 22/04/2026	Quinta-feira 23/04/2026	Sexta-feira 24/04/2026
Café da manhã	Leite c/ cacau + Maçã	FERIADO	Biscoito cream-cracker + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Mamão
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ cheiro-verde. REFOGADO: Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha]		Arroz, feijão e isca de carne acebolada SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne moída ao molho de tomate. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. REFOGADO: Ab cabotian
Lanche da tarde	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] e batata inglesa		Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Melancia	Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1183	147	70	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.



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

ABRIL/2026

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 27/04/2026	Terça-feira 28/04/2026	Quarta-feira 29/04/2026	Quinta-feira 30/04/2026	Sexta-feira 01/05/2026
Café da manhã	Biscoito amanteigado + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Abacaxi	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	FERIADO
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Grão de bico ao Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha]	Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango. SALADA: Alface	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata. SALADA: Repolho c/ tomate	
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Maçã	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Bolo mesclado + Iogurte + Banana nanica	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída e queijo mussarela) + Polpa de fruta	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
922	110	62	26

* 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