



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
<b>Café da manhã</b>	Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Bolo Mesclado + Leite c/ cacau	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau
<b>Lanche (parcial)</b>	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo simples + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão Bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída)	Sopa de legumes (macarrão ave maria, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída + Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão, carne moída. Salada: Cenoura</b>	<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Cenoura</b>	<b>Arroz, feijão, carne moída c/ ab. Paulista. Salada: Chicória</b>	<b>Arroz, feijão, carne moída c/ batata. Salada: Acelga</b>	<b>Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada. Salada: Repolho e tomate</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo simples + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão Bolonhesa (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída)	Sopa de legumes (macarrão ave maria, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta	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.



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
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cereal	Biscoito de maisena + Chá mate + Fruta	<b>FERIADO ESTADUAL</b>	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau	<b>PONTO FACULTATIVO MUNICIPAL</b>
<b>Lanche (parcial)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)		Sopa de feijão (macarrão ave maria, feijão, carne em cubos e abóbora paulista) + Fruta	
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Abóbora Brasileira</b>	<b>Arroz, feijão, isca de carne c/ chuchu. Salada: Pepino e tomate</b>		<b>Arroz, feijão, carne moída. Salada: Beterraba.</b>	
<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)		Sopa de feijão (macarrão ave maria, feijão, carne em cubos e abóbora paulista) + Fruta	

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.



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**JULHO/2025**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (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
	<b>RECESSO ESCOLAR</b>				
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
	<b>RECESSO ESCOLAR</b>				

**JULHO/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 28/07/2025	Terça-feira 29/07/2025	Quarta-feira 30/07/2025	Quinta-feira 31/07/2025	Sexta-feira 01/08/2025
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ cereal	Bolo de cacau + Leite c/ cacau	Biscoito de água e sal + Leite c/ cacau	Biscoito de maisena + Chá mate + Fruta	Biscoito rosquinha + Leite c/ cacau
<b>Lanche (parcial)</b>	Polenta c/ carne moída (molho de tomate) + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta	Pão c/ frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Beterrada</b>	<b>Arroz, feijão, carne moída c/ couve-flor. Salada: Chuchu c/ orégano</b>	<b>Arroz, feijão e estrogonofe de filé de frango. Salada: Folhas</b>	<b>Arroz, feijão, carne moída. Salada: Tomate e Pepino</b>	<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ cheiro-verde. Salada: Folhas e tomate</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Polenta c/ carne moída (molho de tomate) + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão Primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta	Pão c/ frango desfiado c/ alface e tomate + Polpa de fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + 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.