

**MARÇO/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (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                                                                                         |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b>    | Leite c/ cacau + Maçã                                                                                                    | Leite c/ cereal                                                                                                                                                                  | Rosquinha de chocolate + Leite c/ cacau                                                                                | Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau                                                                                | Leite c/ cacau + Mamão                                                                                            |
| <b>Lanche (parcial)</b> | Sopa de feijão c/ 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, coxa e sobrecoxa, 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 |
| <b>Almoço</b>           | Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate.<br><b>SALADA:</b><br>Beterraba                                                  | Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).<br><b>SALADA:</b> Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. <b>SALADA:</b> Alface                                                | Arroz, feijão e isca de carne acebolada.<br><b>SALADA:</b> Repolho c/ cenoura ralada                            | Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e creme de milho (leite, milho e amido).<br><b>SALADA:</b> Chuchu |
| <b>Lanche da tarde</b>  | 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, coxa e sobrecoxa, 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)                                                                          |                                                                                                                   |
|                         |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        | 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 E PARCIAL (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                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b>    | Leite c/ cacau + Abacaxi                                                                             | Biscoito de maisena + Chá mate                                                                              | Ovos mexidos                                                                          | Leite c/ cereal                                                                                   | Leite c/ cacau + Banana nanica                                                           |
| <b>Lanche (parcial)</b> | 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 |
| <b>Almoço</b>           | Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela.<br><b>SALADA: Cenoura</b>                                  | Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca.<br><b>SALADA: Pepino c/ tomate</b>                               | Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate.<br><b>REFOGADO: Couve manteiga</b> | Arroz, feijão e carne moída refogada c/ milho verde.<br><b>SALADA: Rúcula</b>                     | Arroz, feijão e filé de frango acebolado.<br><b>SALADA: Brócolis</b>                     |
| <b>Lanche da tarde</b>  | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**MARÇO/2026**

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

Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã    | Leite c/ cacau + Maçã                                                                                  | Leite c/ cereal                                                   | Leite c/ cacau + Mamão                                                                          | Biscoito de maisena + Chá mate                                            | Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau                                                                                                                                                         |
| Lanche (parcial) | 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 Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]]+ Laranja                                                               |
| Almoço           | Arroz, feijão e carne em cubos acebolada. SALADA: Chuchu                                               | Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. SALADA: Acelga | Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. cabotian. SALADA: Alface                             | Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Chicória c/ tomate | <b>Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa).</b><br><b>SALADA: Macarronese (macarrão parafuso, maionese de ovos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)</b> |
| Lanche da tarde  | 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 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**MARÇO/2026**

**CARDÁPIO - EMEF INTEGRAL E PARCIAL (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                                                                          |
| Lanche (parcial) | 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 |
| Almoço           | Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro verde. SALADA: Beterraba                                      | Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Repolho              | Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. REFOGADO: Espinafre                            | Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Couve flor c/ tomate                                             | Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate. 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*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**MARÇO/2026**

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

**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*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189