



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**MARÇO/2026**  
**CARDÁPIO**  
**EJA E EMEF 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>Lanche<br/>(Diurno)</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 + Maçã | <b>Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).</b><br><b>SALADA: Alface</b> | X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica | <b>Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e creme de milho verde (leite, milho verde e amido).</b><br><b>SALADA: Tomate</b> |
| <b>Lanche<br/>(Noturno)</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 + Maçã | <b>Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).</b><br><b>SALADA: Alface</b> | X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ requeijão, alface e tomate) + Polpa de fruta + Banana nanica | <b>Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e creme de milho verde (leite, milho verde e amido).</b><br><b>SALADA: Tomate</b> |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 348            | 49      | 20      | 8       |

\* 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**  
**EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)**



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@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                                                                                                                                                  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche<br>(Diurno)  | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne<br>moída, molho de tomate<br>enriquecido c/ tomate e ab.<br>cabotian) | <b>Arroz, feijão, carne em<br/>cubos e batata doce assada.</b><br><b>SALADA: Acelga c/ tomate</b> | Torta de frango (filé de frango,<br>molho de tomate, requeijão e<br>milho) + Melancia | Pão c/ molho de carne moída<br>(pão, carne moída e molho de<br>tomate enriquecido c/ tomate<br>e cenoura) + Polpa de fruta +<br>Mamão | <b>Arroz, feijoada (feijão preto,<br/>pernil suíno e linguiça<br/>calabresa) e farofa de cebola<br/>(farinha de mandioca e cebola).</b><br><b>REFOGADO: Couve manteiga</b> |
| Lanche<br>(Noturno) | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne<br>moída, molho de tomate<br>enriquecido c/ tomate e ab.<br>cabotian) | <b>Arroz, feijão, carne em<br/>cubos e batata doce assada.</b><br><b>SALADA: Acelga c/ tomate</b> | Torta de frango (filé de frango,<br>molho de tomate, requeijão e<br>milho) + Melancia | Pão c/ molho de carne moída<br>(pão, carne moída e molho de<br>tomate enriquecido c/ tomate<br>e cenoura) + Polpa de fruta +<br>Mamão | <b>Arroz, feijoada (feijão preto,<br/>pernil suíno e linguiça<br/>calabresa) e farofa de cebola<br/>(farinha de mandioca e cebola).</b><br><b>REFOGADO: Couve manteiga</b> |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 339            | 32      | 23      | 13      |

\* 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**  
**EJA E EMEF PARCIAL (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>Lanche<br/>(Diurno)</b>  | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) | Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa.<br>SALADA: Brócolis | Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana prata | 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<br/>(Noturno)</b> | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) | Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa.<br>SALADA: Brócolis | Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana prata | 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) |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 331            | 36      | 29      | 8       |

\* 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

**MARÇO/2026**  
**CARDÁPIO**  
**EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)**



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoidealimentacao@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                                                              |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lanche<br/>(Diurno)</b>  | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne<br>moída, molho de tomate<br>enriquecido c/ tomate e<br>cenoura) | <b>Arroz, feijão e vaca atolada<br/>(carne em cubos c/<br/>mandioca).</b><br><b>SALADA: Beterraba</b> | Canjica (canjica, leite, açúcar<br>queimado, creme de leite, coco<br>ralado e canela opcional) +<br>Abacaxi | Torta de frango (filé de frango,<br>molho de tomate, requeijão e<br>milho) + Polpa de Fruta +<br>Melancia | <b>Arroz, feijão e peixe ao molho<br/>c/ batata e tomate.</b><br><b>SALADA: Alface</b> |
| <b>Lanche<br/>(Noturno)</b> | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso, carne<br>moída, molho de tomate<br>enriquecido c/ tomate e<br>cenoura) | <b>Arroz, feijão e vaca atolada<br/>(carne em cubos c/<br/>mandioca).</b><br><b>SALADA: Beterraba</b> | Canjica (canjica, leite, açúcar<br>queimado, creme de leite, coco<br>ralado e canela opcional) +<br>Abacaxi | Torta de frango (filé de frango,<br>molho de tomate, requeijão e<br>milho) + Polpa de Fruta +<br>Melancia | <b>Arroz, feijão e peixe ao molho<br/>c/ batata e tomate.</b><br><b>SALADA: Alface</b> |

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 331            | 43      | 26      | 6       |

\* 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

**MARÇO/2026**

**CARDÁPIO**

**EJA E EMEF 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  |  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| <b>Lanche<br/>(Diurno)</b>  | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi | Bolo de chocolate +iogurte |  |
| <b>Lanche<br/>(Noturno)</b> | 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) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 332            | 53      | 16      | 7       |

- \* 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