



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

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					Sexta-feira 01/08/2025
Lanche (Diurno)					Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta
Lanche (Noturno)					Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 04/08/2025	Terça-feira 05/08/2025	Quarta-feira 06/08/2025	Quinta-feira 07/08/2025	Sexta-feira 09/08/2025
Lanche (Diurno)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada. Salada: Chuchu com orégano	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca c/ frango (filé de frango, tomate) + Polpa de fruta
Lanche (Noturno)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada. Salada: Chuchu com orégano	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Tapioca c/ frango (filé de frango, tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 11/08/2025	Terça-feira 12/08/2025	Quarta-feira 13/08/2025	Quinta-feira 14/08/2025	Sexta-feira 15/08/2025
Lanche (Diurno)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango. Salada: Beterraba	Pão de queijo + Leite c/ cacau+ fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro- verde) + Polpa + Fruta
Lanche (Noturno)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango. Salada: Beterraba	Pão de queijo + Leite c/ cacau+ fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro- verde) + Polpa + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 18/08/2025	Terça-feira 19/08/2025	Quarta-feira 20/08/2025	Quinta-feira 21/08/2025	Sexta-feira 22/08/2025
Lanche (Diurno)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil em cubos) farofa (farinha de mandioca). Refogado: Folhas	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Tapioca de carne moída (carne moída, tomate) + Polpa de fruta + Fruta
Lanche (Noturno)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil em cubos) farofa (farinha de mandioca). Refogado: Folhas	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Tapioca de carne moída (carne moída, tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

* 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

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

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 25/08/2025	Terça-feira 26/08/2025	Quarta-feira 27/08/2025	Quinta-feira 28/08/2025	Sexta-feira 29/08/2025
Lanche (Diurno)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Arroz, feijão, peixe c/ tomate. Salada: Folhas	Sopa de legumes (macarrão s/ glúten , carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta	Tapioca com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa + Fruta
Lanche (Noturno)	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Arroz, feijão, peixe c/ tomate. Salada: Folhas	Sopa de legumes (macarrão s/ glúten , carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta	Tapioca com molho de carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)

* 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