

OUTUBRO/2025
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@marilia.sp.gov.br

1ª SEMANA		Quarta-feira 01/10/2025	Quinta-feira 02/10/2025	Sexta-feira 03/10/2025
Lanche (Diurno)		Arroz, feijão, filé de frango acebolado SALADA: Folhas	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ tomate + Fruta
Lanche (Noturno)		Arroz, feijão, filé de frango acebolado SALADA: Folhas	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, ervilha, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ tomate + Fruta



Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
437	50	29	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

OUTUBRO/2025

CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@marilia.sp.gov.br

2ª SEMANA	Segunda-feira 06/10/2025	Terça-feira 07/10/2025	Quarta-feira 08/10/2025	Quinta-feira 09/10/2025	Sexta-feira 10/10/2025
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Fruta	Cachorro-quentes (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface + Polpa de Fruta	Mini pizza (frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Fruta	Cachorro-quentes (pão, salsicha, molho de tomate e tomate) + Polpa de fruta	X-Salada (pão, hambúrguer, mussarela, tomate e alface + Polpa de Fruta	Mini pizza (frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Bolo de cenoura + Leite c/ cacau



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
396	52	18	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

OUTUBRO/2025
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 13/10/2025	Terça-feira 14/10/2025	Quarta-feira 15/10/2025	Quinta-feira 16/10/2025	Sexta-feira 17/10/2025
Lanche (Diurno)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Torta de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Fruta	PONTO FACULTATIVO	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada. SALADA: Folhas
Lanche (Noturno)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Torta de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Fruta	PONTO FACULTATIVO	Polenta ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada. SALADA: Folhas



Composição nutricional (média semanal)			
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
427	35	34	16

* 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

OUTUBRO/2025
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@marilia.sp.gov.br

4ª SEMANA	Segunda-feira 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Sopa de lentilha (macarrão ave maria c/ carne em cubos, lentilha, batata, cenoura e chuchu) + Fruta	Arroz, feijão preto e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Pão de queijo + Polpa de Fruta + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e cenoura)	Sopa de lentilha (macarrão ave maria c/ carne em cubos, lentilha, batata, cenoura e chuchu) + Fruta	Arroz, feijão preto e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Pão de queijo + Polpa de Fruta + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
434	55	25	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

OUTUBRO/2025
CARDÁPIO
EJA E EMEF PARCIAL (6 A 10 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaoalimentacao@marilia.sp.gov.br

5ª SEMANA	Segunda-feira 27/10/2025	Terça-feira 28/10/2025	Quarta-feira 29/10/2025	Quinta-feira 30/10/2025	Sexta-feira 31/10/2025
Lanche (Diurno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	PONTO FACULTATIVO	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate (enriquecido c/ cenoura). SALADA: Folhas	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Omelete de forno com tomate e cenoura + Fruta + Polpa de Fruta
Lanche (Noturno)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	PONTO FACULTATIVO	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate (enriquecido c/ cenoura). SALADA: Folhas	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Omelete de forno com tomate e cenoura + Fruta + Polpa de Fruta



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
343	46	20	9

- * 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