

## JULHO/2025 - **ALERGIA AO OVO**

### 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>30/06/2025                                                              | Terça-feira<br>01/07/2025                                         | Quarta-feira<br>02/07/2025                                                                  | Quinta-feira<br>03/07/2025                                                                                          | Sexta-feira<br>04/07/2025                               |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Lanche<br/>(Diurno)</b>  | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso,<br>carne moída, molho de<br>tomate e tomate) | Bolo de castanha de<br>caju (s/ ovos) + Leite c/<br>cacau + Fruta | Arroz, feijão e<br>estrogonofe<br>de filé de frango<br><b>SALADA: Repolho c/<br/>tomate</b> | Sopa de legumes<br>(macarrão ave maria,<br>carne em cubos,<br>mandioca, cenoura,<br>chuchu e abóbora<br>brasileira) | Polenta c/ carne moída<br>(molho de tomate e<br>tomate) |
| <b>Lanche<br/>(Noturno)</b> | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso,<br>carne moída, molho de<br>tomate e tomate) | Bolo de castanha de<br>caju (s/ ovos) + Leite c/<br>cacau + Fruta | Arroz, feijão e<br>estrogonofe<br>de filé de frango<br><b>SALADA: Repolho c/<br/>tomate</b> | Sopa de legumes<br>(macarrão ave maria,<br>carne em cubos,<br>mandioca, cenoura,<br>chuchu e abóbora<br>brasileira) | Polenta c/ carne moída<br>(molho de tomate e<br>tomate) |

Obs.:

#### Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 663            | 114     | 28      | 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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**JULHO/2025 - ALERGIA AO OVO**

**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<br>07/07/2025                                           | Terça-feira<br>08/07/2025                                                       | Quarta-feira<br>09/07/2025 | Quinta-feira<br>10/07/2025                                                     | Sexta-feira<br>11/07/2025   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Lanche<br>(Diurno)  | Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) | FERIADO ESTADUAL           | Sopa de feijão (macarrão ave maria, feijão, carne em cubos e abóbora paulista) | PONTO FACULTATIVO MUNICIPAL |
| Lanche<br>(Noturno) | Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate e tomate) |                            | Sopa de feijão (macarrão ave maria, feijão, carne em cubos e abóbora paulista) |                             |

Obs.:

| Composição nutricional (média semanal) |         |         |         |
|----------------------------------------|---------|---------|---------|
| Energia (Kcal)                         | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| 372                                    | 59      | 18      | 4       |

\* 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

**JULHO/2025 - ALERGIA AO OVO**

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



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

| 3ª SEMANA | Segunda-feira<br>14/07/2025 | Terça-feira<br>15/07/2025 | Quarta-feira<br>16/07/2025 | Quinta-feira<br>17/07/2025 | Sexta-feira<br>18/07/2025 |
|-----------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
|           | RECESSO ESCOLAR             |                           |                            |                            |                           |
| 4ª SEMANA | Segunda-feira<br>21/07/2025 | Terça-feira<br>22/07/2025 | Quarta-feira<br>23/07/2025 | Quinta-feira<br>24/07/2025 | Sexta-feira<br>25/07/2025 |
|           | RECESSO ESCOLAR             |                           |                            |                            |                           |



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**JULHO/2025 - ALERGIA AO OVO**

**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>28/07/2025                                                              | Terça-feira<br>29/07/2025                                                                | Quarta-feira<br>30/07/2025                                    | Quinta-feira<br>31/07/2025                                               | Sexta-feira<br>01/08/2025                                                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche<br>(Diurno)  | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso,<br>carne moída, molho de<br>tomate e tomate) | Arroz nutritivo (arroz,<br>isca de carne, tomate,<br>cenoura, ervilha e<br>cheiro-verde) | Arroz, feijão, Coxa e Sobre<br>Coxa Assada. Salada:<br>Folhas | Pão c/ frango desfiado c/<br>alface e tomate + Polpa<br>de fruta + Fruta | Torta (s/ ovos) de carne<br>moída (enriquecida c/<br>cenoura e tomate) + Polpa<br>de fruta + Fruta |
| Lanche<br>(Noturno) | Macarrão à bolonhesa<br>(macarrão parafuso,<br>carne moída, molho de<br>tomate e tomate) | Arroz nutritivo (arroz,<br>isca de carne, tomate,<br>cenoura, ervilha e<br>cheiro-verde) | Arroz, feijão, Coxa e Sobre<br>Coxa Assada. Salada:<br>Folhas | Pão c/ frango desfiado c/<br>alface e tomate + Polpa<br>de fruta + Fruta | Torta (s/ ovos) de carne<br>moída (enriquecida c/<br>cenoura e tomate) + Polpa<br>de fruta + Fruta |

Obs.:

**Composição nutricional (média semanal)**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|----------------|---------|---------|---------|
| 478            | 32      | 45      | 14      |

\* 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