



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## SETEMBRO/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	Segunda-feira 01/09/2025	Terça-feira 02/09/2025	Quarta-feira 03/09/2025	Quinta-feira 04/09/2025	Sexta-feira 05/09/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + fruta	<b>Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite).</b> <b>SALADA: Folhas</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	<b>Tapioca</b> c/ frango (enriquecido c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta
<b>Lanche (Noturno)</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de fubá (s/ glúten) + Leite c/ cacau + fruta	<b>Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite).</b> <b>SALADA: Folhas</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	<b>Tapioca</b> c/ frango (enriquecido c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
338	45	19	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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## SETEMBRO/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 08/09/2025	Terça-feira 09/09/2025	Quarta-feira 10/09/2025	Quinta-feira 11/09/2025	Sexta-feira 12/09/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	<b>Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa)</b> <b>SALADA: Beterraba</b>	Mingau de chocolate (leite, amido, cacau e açúcar) + fruta	<b>Tapioca</b> c/ molho de carne moída e molho de tomate + Polpa de fruta
<b>Lanche (Noturno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta	<b>Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa)</b> <b>SALADA: Beterraba</b>	Mingau de chocolate (leite, amido, cacau e açúcar) + fruta	<b>Tapioca</b> c/ molho de carne moída e molho de tomate + Polpa de fruta

Obs.:

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
367	46	20	11

\* 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

## SETEMBRO/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 15/09/2025	Terça-feira 16/09/2025	Quarta-feira 17/09/2025	Quinta-feira 18/09/2025	Sexta-feira 19/09/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Pão de queijo +Polpa de fruta + fruta	<b>Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).</b> <b>SALADA:</b> Folhas	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta
<b>Lanche (Noturno)</b>	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Pão de queijo +Polpa de fruta + fruta	<b>Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno e linguiça calabresa) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).</b> <b>SALADA:</b> Folhas	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
347	43	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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## SETEMBRO/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

4ª SEMANA	Segunda-feira 22/09/2025	Terça-feira 23/09/2025	Quarta-feira 24/09/2025	Quinta-feira 25/09/2025	Sexta-feira 26/09/2025
<b>Lanche (Diurno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + Fruta	<b>Arroz, feijão, peixe assado c/ batata.</b> <b>SALADA: Folhas c/ tomate</b>	<b>Tapioca</b> c/ frango desfiado e requeijão + Polpa de fruta + fruta	<b>Kafta de forno (carne moída, batata inglesa ralada e tomate) + fruta</b>
<b>Lanche (Noturno)</b>	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + Fruta	<b>Arroz, feijão, peixe assado c/ batata.</b> <b>SALADA: Folhas c/ tomate</b>	<b>Tapioca</b> c/ frango desfiado e requeijão + Polpa de fruta + fruta	<b>Kafta de forno (carne moída, batata inglesa ralada e tomate) + fruta</b>

Obs.:

#### Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
332	45	24	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

## SETEMBRO/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 29/09/2025	Terça-feira 30/09/2025	
<b>Lanche (Diurno)</b>	Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	
<b>Lanche (Noturno)</b>	Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	

Obs.:

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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189