



**AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)**



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

1ª SEMANA					Sexta-feira 01/08/2025
Manhã integral					Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau
Manhã parcial					Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta
Almoço					<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ cheiro-verde.</b> <b>Salada: Folhas e tomate</b>
Tarde parcial/int.					Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
1105	141	58	22	69	41	407	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



## AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

### CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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
<b>Manhã integral</b>	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Fruta
<b>Manhã parcial</b>	Sopa de feijão c/ <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, cenoura, batata e ab. Paulista	Macarrão à Bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	<b>Tapioca</b> c/ frango (filé de frango, tomate) + Polpa de fruta
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Beterraba</b>	<b>Arroz, feijão, iscas de carne acebolada e farofa (farinha de mandioca). Salada: Chuchu</b>	<b>Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela. Salada: Folhas</b>	<b>Arroz, feijão, estrogonofe de filé de frango. Salada: Folhas</b>	<b>Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata. Salada: Cenoura</b>
<b>Tarde parcial/int.</b>	Sopa de feijão c/ <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, cenoura, batata e ab. Paulista	Macarrão à Bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e tomate)	Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	<b>Tapioca</b> c/ frango (filé de frango, tomate) + Polpa de fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
822	129	32	14	48	22	115	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*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



**AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 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
<b>Manhã integral</b>	Leite c/ cacau + Fruta	Mingau de Cacau (leite, amido e cacau 100%)	Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta
<b>Manhã parcial</b>	Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate)	Macarrão à Bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e tomate)	Sopa de legumes (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta	<b>Tapioca</b> c/carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa + Fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde) + Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, iscas de carne. Salada: Ab. Paulista	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata. Salada: Ab. Brasileira	Arroz, feijão, carne moída. Salada: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne c/ purê de abóbora cabotian. Salada: Folhas	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada. Salada: Tomate
<b>Tarde parcial/int.</b>	Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate)	Macarrão à Bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e tomate)	Sopa de legumes (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira) + Fruta	<b>Tapioca</b> c/carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa + Fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
883	130	38	15	212	70	339	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



**AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)**



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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
<b>Manhã integral</b>	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + fruta	Ovos mexidos	Tapioca c/ manteiga + leite c/ cacau
<b>Manhã parcial</b>	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, tomate) + Polpa de fruta	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Pão de queijo + leite c/ cacau + fruta
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca. Salada: Chuchu	Arroz, feijão, carne em cubos. Salada: Beterraba	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil em cubos) farofa (farinha de mandioca). Refogado: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne. Salada: Folhas	Arroz, feijão, carne em cubos com tomate. Salada: Brócolis
<b>Tarde parcial/int.</b>	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (carne moída, tomate) + Polpa de fruta	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Pão de queijo + leite c/ cacau + fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
918	153	33	13	27	8	164	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*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



**AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN**  
**CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 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
<b>Manhã integral</b>	Leite c/ cacau + fruta	Mingau Prestígio (leite, amido, cacau 100% e coco ralado)	Ovos mexidos	Leite + cereal	Leite c/ cacau + fruta
<b>Manhã parcial</b>	Macarrão à Bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + Fruta	<b>Tapioca</b> c/ carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, carne em cubos. Salada: Pepino	Arroz, feijão, carne moída c/ batata. Salada: Cenoura	Arroz, feijão, peixe c/ tomate. Salada: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne c/ cheiro-verde. Salada: Folhas	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa assada. Refogado: Ab. Paulista
<b>Tarde parcial/int.</b>	Macarrão à Bolonhesa ( <b>macarrão s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ carne moída (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + Fruta	<b>Tapioca</b> c/ carne moída (carne moída, molho de tomate, tomate e cheiro-verde) + Polpa

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
911	113	59	16	161	38	287	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