



SETEMBRO/2025
CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 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
Manhã integral	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)
Manhã parcial	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de cacau + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Torta de frango enriquecida c/ cenoura e tomate + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ ab. paulista. SALADA: Chuchu c/ cheiro verde	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde	Arroz, feijão, pernil suino c/ mandioca e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola refogada). REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão, isca de carne acebolada e purê de ab cabotian. SALADA: Folhas
Tarde parcial/int.	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Bolo de cacau + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta	Torta de frango enriquecida c/ cenoura e 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)
947	123	51	30	207	26	328	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.



SETEMBRO/2025
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 08/09/2025	Terça-feira 09/09/2025	Quarta-feira 10/09/2025	Quinta-feira 11/09/2025	Sexta-feira 12/09/2025
Manhã integral	Leite c/ cereal	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Leite c/ cacau + Fruta	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Pão c/ molho de carne moída (pão + carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ tomate e mussarela
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ ab paulista. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão e carne em cubos c/mandioca. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Folhas	Arroz, feijão e filé de frango c/ cheiro-verde. SALADA: Folhas
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ cenoura + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Pão c/ molho de carne moída (pão + carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta + Fruta	Quibe assado (trigo p/ quibe c/ carne moída) recheado c/ tomate e mussarela

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
957	115	64	28	167	39	299	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.



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025
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 15/09/2025	Terça-feira 16/09/2025	Quarta-feira 17/09/2025	Quinta-feira 18/09/2025	Sexta-feira 19/09/2025
Manhã integral	Leite c/ cacau + Fruta	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu	Pão de queijo + Polpa de fruta + Fruta	Polenta c/ molho de filé de frango desfiado enriquecido c/ ab paulista + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. REFOGADO: Purê de ab. cabotian	Arroz, feijoada (feijão preto, pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola refogada). REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Folhas
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu	Pão de queijo + Polpa de fruta + Fruta	Polenta c/ molho de filé de frango desfiado enriquecido c/ ab paulista + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha 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)
994	121	57	33	111	30	294	6

* 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



SETEMBRO/2025
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 22/09/2025	Terça-feira 23/09/2025	Quarta-feira 24/09/2025	Quinta-feira 25/09/2025	Sexta-feira 26/09/2025
Manhã integral	Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial	Sopa de macarrão ave maria c/ batata, cenoura, chuchu e carne em cubos + Fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	X-frango (pão e patê de frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e peixe assado c/ batata. SALADA: Folhas c/ tomate	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Folhas
Tarde parcial/int.	Sopa de macarrão ave maria c/ batata, cenoura, chuchu e carne em cubos + Fruta	Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate)	X-frango (pão e patê de frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
947	107	67	29	250	27	320	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.



**PREFEITURA DE
MARÍLIA**
EDUCAÇÃO

SETEMBRO/2025
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 29/09/2025	Terça-feira 30/09/2025	
Manhã integral	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	
Manhã parcial	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate	Bolo mesclado + Leite c/ cacau + Fruta	
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor	Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. cabotian. SALADA: Chuchu c/ cheiro verde	
Tarde parcial/int.	Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate	Bolo mesclado + 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)
990	145	42	30	136	30	371	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