



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026
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 02/03/2026	Terça-feira 03/03/2026	Quarta-feira 04/03/2026	Quinta-feira 05/03/2026	Sexta-feira 06/03/2026
Manhã integral	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Maçã	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Mamão
Manhã parcial	Sopa (feijão, macarrão ave-maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo de cenoura + logurte	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijoada (feijão preto e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa. SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e creme de milho verde (leite, milho e amido). SALADA: Brócolis no azeite
Tarde parcial/int.	Sopa (feijão, macarrão ave-maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo de cenoura + logurte	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
943	146	51	17	180	47	401	10

* 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

MARÇO/2026
CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 09/03/2026	Terça-feira 10/03/2026	Quarta-feira 11/03/2026	Quinta-feira 12/03/2026	Sexta-feira 13/03/2026
Manhã integral	Leite c/ cacau + Abacaxi	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica
Manhã parcial	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Melancia	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Maçã	Quibe assado recheado (trigo p/ quibe, carne moída, tomate e mussarela)
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e carne moída refogada c/ milho verde. SALADA: Alfafa	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e filé de frango c/ cheiro verde. SALADA: Chuchu
Tarde parcial/int.	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Melancia	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Maçã	Quibe assado recheado (trigo p/ quibe, carne moída, tomate e mussarela)

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
952	125	65	21	335	36	274	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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026

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 16/03/2026	Terça-feira 17/03/2026	Quarta-feira 18/03/2026	Quinta-feira 19/03/2026	Sexta-feira 20/03/2026
Manhã integral	Leite c/ cacau + Maçã	Mingau de cacau (leite, amido e cacau)	Leite c/ cacau + Mamão	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana prata	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]] + Maçã
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos acebolada. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. SALADA: Acelga	Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. cabotian. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Chicória	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Macarronese (macarrão parafuso, maionese de ovos, mix de legumes 1 e cheiro-verde)
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana prata	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]] + Maçã

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
949	121	59	26	238	16	343	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

MARÇO/2026

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 23/03/2026	Terça-feira 24/03/2026	Quarta-feira 25/03/2026	Quinta-feira 26/03/2026	Sexta-feira 27/03/2026
Manhã integral	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Leite c/ cacau + Mamão	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica	Leite c/ cereal
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Purê de batata inglesa c/ molho de frango desfiado enriquecido c/ tomate e ab. paulista	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e tomate) + Polpa de fruta	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída e queijo mussarela) + Melancia
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Repolho	Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. REFOGADO: Couve manteiga
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Purê de batata inglesa c/ molho de frango desfiado enriquecido c/ tomate e ab. paulista	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e tomate) + Polpa de fruta	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída e queijo mussarela) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
952	128	66	20	374	59	536	12

* 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

MARÇO/2026

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 30/03/2026	Terça-feira 31/03/2026	
Manhã integral	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Maçã	
Manhã parcial	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau	
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos e batata doce assada. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura. REFOGADO: Vagem no azeite	
Tarde parcial/int.	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau	

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
958	136	50	25	439	31	263	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189