



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JULHO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 30/06/2025	Terça-feira 01/07/2025	Quarta-feira 02/07/2025	Quinta-feira 03/07/2025	Sexta-feira 04/07/2025
Manhã integral	Leite c/ cereal	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Mingau de cacau (leite, leite em pó, amido de milho e cacau)	Fruta + Leite com cacau	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau
Manhã parcial	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão Bolonhesa (macarrão s/ glúten , molho de tomate, carne moída) + Fruta	Tapioca c/ frango desfiado c/ tomate + Polpa de fruta + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Beterrada	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela. Salada: Chuchu c/ cheiro verde	Arroz, feijão, Peixe assado com batata. Salada: Repolho	Arroz, feijão, carne moída c/ batata. Salada: Tomate e Pepino	Arroz, feijão, Coxa e Sobre coxa ao molho. Salada: Abóbora Brasileira
Tarde parcial/int.	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz nutritivo (arroz, isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão Bolonhesa (macarrão s/ glúten , molho de tomate, carne moída) + Fruta	Tapioca c/ frango desfiado c/ tomate + Polpa de fruta + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
977	109	60	25	261	46	176	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

JULHO/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 07/07/2025	Terça-feira 08/07/2025	Quarta-feira 09/07/2025	Quinta-feira 10/07/2025	Sexta-feira 11/07/2025
Manhã integral	Leite c/ cereal	Mingau de coco (leite, leite em pó, coco e amido de milho)	FERIADO ESTADUAL	Leite c/ cereal	PONTO FACULTATIVO MUNICIPAL
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)		Sopa de Lentilha c/ carne em cubos, abóbora paulista e cenoura) + Fruta	
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ chuchu Refogado: Ab. Cabotian	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate Salada: Brócolis		Arroz, feijão, carne em isca c/ ab. cabotian. Refogado: Beterraba	
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)		Sopa de Lentilha c/ carne em cubos, abóbora paulista e cenoura) + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
951	148	42	15	76	23	369	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

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

JULHO/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 28/07/2025	Terça-feira 29/07/2025	Quarta-feira 30/07/2025	Quinta-feira 31/07/2025	Sexta-feira 01/08/2025
Manhã integral	Leite c/ cereal	Mingau de coco (leite, leite em pó, coco e amido de milho)	Fruta + Leite com cacau	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau
Manhã parcial	Arroz nutritivo (isca de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de Fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Sopa de legumes (macarrão s/ glúten, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira)	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura. Refogado: Ab. Brasileira	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Salada: Cenoura	Arroz, feijão, isca de carne c/ abóbora cabotian. Salada: Folhas	Arroz, feijão, carne moída. Salada: Couve-flor	Arroz, feijão, Coxa e Sobre Coxa Assada. Salada: Repolho e tomate
Tarde parcial/int.	Arroz nutritivo (isca de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Bolo de Fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta	Macarrão à Bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate)	Sopa de legumes (macarrão s/ glúten, carne em cubos, mandioca, cenoura, chuchu e abóbora brasileira)	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