



## SETEMBRO/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                 | Segunda-feira<br>01/09/2025   | Terça-feira<br>02/09/2025  | Quarta-feira<br>03/09/2025  | Quinta-feira<br>04/09/2025  | Sexta-feira<br>05/09/2025   |
|---------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Manhã integral</b>     | Leite c/ cacau + fruta  | Leite c/ cereal  | Leite c/ cacau + fruta  | <b>Tapioca</b> c/ manteiga + Leite c/ cacau   | Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)                                 |
| <b>Manhã parcial</b>      | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)           | Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + fruta   | Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)             | Sopa de feijão (feijão, macarrão <b>s/ glúten</b> , batata, cenoura e carne moída) + Fruta                                | <b>Tapioca</b> de frango (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta         |
| <b>Almoço</b>             | Arroz, feijão e isca de carne c/ ab paulista. <b>SALADA:</b> Chuchu c/ cheiro-verde | Arroz, feijão, carne em cubos ao molho c/ batata inglesa. <b>SALADA:</b> Cenoura c/ cheiro-verde | Arroz, feijão, pernil suíno c/ mandioca e farofa de cebola (farinha de mandioca, cebola). <b>REFOGADO:</b> Folhas | Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). <b>SALADA:</b> Pepino c/ tomate | Arroz, feijão, isca de carne acebolada e purê de ab cabotian. <b>SALADA:</b> Folhas |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)           | Bolo de <b>fubá s/ glúten</b> + Leite c/ cacau + fruta   | Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)             | Sopa de feijão (feijão, macarrão <b>s/ glúten</b> , batata, cenoura e carne moída) + Fruta                                | <b>Tapioca</b> 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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



## SETEMBRO/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<br>08/09/2025  | Terça-feira<br>09/09/2025  | Quarta-feira<br>10/09/2025   | Quinta-feira<br>11/09/2025   | Sexta-feira<br>12/09/2025   |
|---------------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Manhã integral</b>     | 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  |
| <b>Manhã parcial</b>      | Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) | Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ molho de filé de frango desfiado (enriquecido c/ ab paulista) + fruta | Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | <b>Tapioca</b> c/ carne moída (pão + carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta + Fruta | <b>Kafta de forno (carne moída, batata inglesa ralada e tomate)</b> |
| <b>Almoço</b>             | 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      |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) | Polenta ( <b>fubá s/ glúten</b> ) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta                 | Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | <b>Tapioca</b> c/ carne moída (pão + carne moída e molho de tomate) + Polpa de fruta + Fruta | <b>Kafta de forno (carne moída, batata inglesa ralada e tomate)</b> |

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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



## SETEMBRO/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<br>15/09/2025   | Terça-feira<br>16/09/2025  | Quarta-feira<br>17/09/2025   | Quinta-feira<br>18/09/2025  | Sexta-feira<br>19/09/2025   |
|---------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Manhã integral</b>     | Leite c/ cacau + fruta  | Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)                        | Leite c/ cereal  | Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau  | Leite c/ cacau + fruta  |
| <b>Manhã parcial</b>      | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) | Sopa de macarrão (s/ glúten) c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu   | Pão de queijo + Polpa de fruta + fruta   | Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de filé de frango desfiado (enriquecido c/ ab paulista) + fruta | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) |
| <b>Almoço</b>             | Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate.<br>SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde           | Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate.<br>REFOGADO: Purê de Ab cabotian | Arroz, feijoada (feijão preto e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).<br>SALADA: Folhas | Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa.<br>SALADA: Couve-flor c/ tomate                  | Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa).<br>SALADA: Folhas       |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) | Sopa de macarrão (s/ glúten) c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu   | Pão de queijo + Polpa de fruta + fruta   | Polenta (fubá s/ glúten) 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 - 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<br>22/09/2025   | Terça-feira<br>23/09/2025  | Quarta-feira<br>24/09/2025   | Quinta-feira<br>25/09/2025  | Sexta-feira<br>26/09/2025  |
|---------------------------|---|--|--|---|--|
| <b>Manhã integral</b>     | 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   |
| <b>Manhã parcial</b>      | Sopa de macarrão <b>s/ glúten</b> c/ batata, cenoura, chuchu e carne em cubos + Fruta | Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)            | Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) | <b>Tapioca</b> c/ frango desfiado + Polpa de fruta + fruta                | Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) |
| <b>Almoço</b>             | Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca.<br><b>SALADA: Beterraba</b>                | Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate.<br><b>SALADA: Pepino</b> | Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde<br><b>SALADA: Cenoura</b>                                | Arroz, feijão, peixe assado c/ batata.<br><b>SALADA: Folhas c/ tomate</b> | Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate.<br><b>SALADA: Folhas</b>      |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | Sopa de macarrão <b>s/ glúten</b> c/ batata, cenoura, chuchu e carne em cubos + Fruta | Arroz amarelinho (ovos mexidos, cenoura e cheiro-verde)            | Macarrão à bolonhesa (macarrão <b>s/ glúten</b> , carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) | <b>Tapioca</b> c/ frango desfiado + 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.

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



## SETEMBRO/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<br>29/09/2025  | Terça-feira<br>30/09/2025  |  |
|--------------------|--|--|--|
| Manhã integral     | Leite c/ cacau + fruta   | Leite c/ cereal  |  |
| Manhã parcial      | Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) | Bolo fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta   |  |
| Almoço             | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata inglesa.<br>SALADA: Couve-flor  | Arroz, feijão e isca de carne c/ purê de Ab. cabotian.<br>SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde |  |
| Tarde parcial/int. | Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) | Bolo fubá s/ glúten + 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