



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## SETEMBRO/2025 - **ALERGIA AO OVO**

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                                                                                            | Pão 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 cacau (s/ ovos) + 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 (s/ ovos) 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 cacau (s/ ovos) + Leite c/ cacau + fruta                                                 | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)                      | Sopa de feijão (feijão, macarrão ave maria, batata, cenoura e carne moída) + Fruta                                        | Torta (s/ ovos) 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 (mg) | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## SETEMBRO/2025 - **ALERGIA AO OVO**

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                                             | Leite c/ cereal                                                                            | Leite c/ cacau + fruta                                                      |
| <b>Manhã parcial</b>      | 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 |
| <b>Almoço</b>             | Arroz, feijão e carne em cubos c/ Ab paulista. SALADA: Beterraba c/ cheiro-verde              | 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 parafuso, carne moída, 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 (mg) | 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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## SETEMBRO/2025 - **ALERGIA AO OVO**

### 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                                                                                                           | Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau                                                        | Leite c/ cacau + fruta                                                     |
| <b>Manhã parcial</b>      | 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            | <b>Pão de beijo</b> +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)  |
| <b>Almoço</b>             | Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate.<br><b>SALADA:</b> Chuchu c/ cheiro-verde    | Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate.<br><b>REFOGADO:</b> Purê de Ab cabotian | Arroz, feijoada (feijão preto e pernil suíno) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola).<br><b>SALADA:</b> Folhas | Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa.<br><b>SALADA:</b> Couve-flor c/ tomate | Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa).<br><b>SALADA:</b> Folhas |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | 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            | <b>Pão de beijo</b> +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 (mg) | 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



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

## SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO OVO

### 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                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Manhã integral     | Mingau de prestígio (leite, leite em pó, cacau, coco ralado e amido)           | Leite c/ cacau + fruta                                                           | Leite c/ cereal                                                                               | Leite c/ cacau + fruta                                             | Leite c/ cacau + fruta                                                 |
| Manhã parcial      | Sopa de macarrão ave maria c/ batata, cenoura, chuchu e carne em cubos + Fruta | Arroz <b>carreteiro</b> (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) | X-frango (pão + <b>frango desfiado</b> ) + 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.<br>SALADA: Beterraba                | Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate.<br>SALADA: Pepino                      | Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde<br>SALADA: Cenoura                              | Arroz, feijão, peixe assado c/ batata.<br>SALADA: Folhas c/ tomate | Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate.<br>SALADA: Folhas             |
| Tarde parcial/int. | Sopa de macarrão ave maria c/ batata, cenoura, chuchu e carne em cubos + Fruta | Arroz <b>carreteiro</b> (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate) | X-frango (pão + <b>frango desfiado</b> ) + 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 (mg) | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189

**SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO OVO**  
**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                                                                |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Manhã integral</b>     | Leite c/ cacau + fruta                                                  | Leite c/ cereal                                                                          |  |
| <b>Manhã parcial</b>      | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)                 | Bolo mesclado (s/ ovos) + Leite c/ cacau + Fruta                                         |  |
| <b>Almoço</b>             | 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 |  |
| <b>Tarde parcial/int.</b> | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate)                 | Bolo mesclado (s/ ovos) + Leite c/ cacau + Fruta                                         |  |

Obs.:

| Composição nutricional (média semanal) |         |         |         |                 |                 |             |            |
|----------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| Energia (Kcal)                         | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | 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 Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189