



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

OUTUBRO/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		Quarta-feira 01/10/2025	Quinta-feira 02/10/2025	Sexta-feira 03/10/2025
Manhã integral		Mingau de chocolate (leite, cacau e amido)	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial		Sopa (macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu)	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Kafta de forno (carne moída e batata inglesa ralada) recheada c/ tomate
Almoço		Arroz, feijão e estrogonofe de frango (filé de frango, molho de tomate e creme de leite). SALADA: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne ao molho. REFOGADO: Ab paulista	Arroz, feijão, filé de frango acebolado. SALADA: Folhas
Tarde parcial/int.		Sopa (macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu)	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Kafta de forno (carne moída e batata inglesa ralada) recheada 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)
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

OUTUBRO/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 06/10/2025	Terça-feira 07/10/2025	Quarta-feira 08/10/2025	Quinta-feira 09/10/2025	Sexta-feira 10/10/2025
Manhã integral	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Pão de queijo + Polpa de Fruta + Fruta	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Pizza c/ massa de crepioca (tapioca, ovo, frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. REFOGADO: Purê de Ab cabotian	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ tomate. SALADA: Pepino	Arroz, feijão, filé de frango em cubos ao molho e batata canoa assada. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, isca de carne c/ abóbora brasileira. SALADA: Folhas	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao molho. SALADA: Folhas
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Pão de queijo + Polpa de Fruta + Fruta	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Pizza c/ massa de crepioca (tapioca, ovo, frango desfiado, mussarela, molho de tomate, tomate e orégano) + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura) + 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)
968	118	56	32	202	28	332	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

OUTUBRO/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 13/10/2025	Terça-feira 14/10/2025	Quarta-feira 15/10/2025	Quinta-feira 16/10/2025	Sexta-feira 17/10/2025
Manhã integral	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	PONTO FACULTATIVO	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)		Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Tapioca c/ frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Polpa de Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde REFOGADO: Chuchu	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho c/ cheiro-verde REFOGADO: Abóbora paulista		Arroz, feijão preto, pernil suíno acebolado e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Folhas	Arroz, feijão, isca de carne c/ mandioca. SALADA: Beterraba
Tarde parcial/int.	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)		Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Tapioca c/ frango (filé de frango, 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)
970	119	59	31	149	35	296	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

OUTUBRO/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 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
Manhã integral	Mingau de chocolate (leite, cacau e amido)	Leite c/ cacau + Fruta	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta	Ovos mexidos
Manhã parcial	Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Tapioca c/ patê de frango (frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta	Sopa (macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu) + Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ abóbora brasileira SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão, filé de frango c/ tomate SALADA: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Folhas
Tarde parcial/int.	Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Tapioca c/ patê de frango (frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta	Sopa (macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu) + Fruta

Obs.:



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
948	105	63	32	171	30	296	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

OUTUBRO/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 27/10/2025	Terça-feira 28/10/2025	Quarta-feira 29/10/2025	Quinta-feira 30/10/2025	Sexta-feira 31/10/2025
Manhã integral	Leite c/ cacau + Fruta	PONTO FACULTATIVO	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Fruta
Manhã parcial	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)		Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Omelete de forno c/ tomate e cenoura + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne ao molho vermelho. SALADA: Brócolis		Arroz, feijão e isca de carne c/ batata doce. SALADA: Folhas	Arroz, feijão, filé de frango acebolado refogado. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)
Tarde parcial/int.	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)		Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Omelete de forno c/ tomate e cenoura + Fruta	Tapioca c/ carne moída (enriquecido c/ cenoura) + 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)
948	123	54	28	225	38	369	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