

OUTUBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (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
Lanche		Arroz, feijão, filé de frango acebolado SALADA: Folhas	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Kafta de forno (carne moída e batata inglesa ralada) recheada c/ tomate + Fruta

Obs.:



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
270	43	9	8	36	7	115	2

- * 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.



OUTUBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (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
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	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 (enriquecido c/ cenoura) + 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)
288	33	14	12	84	10	131	1

* 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.

OUTUBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI CRECHE PARCIAL (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
Lanche	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Tapioca c/ frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Fruta	PONTO FACULTATIVO	Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada. SALADA: Folhas

Obs.:



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
309	30	23	11	100	5	54	2

- * 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 PARCIAL (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
Lanche	Sopa (macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura)	Arroz, feijão preto e pernil suíno acebolado. SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro-verde)	Tapioca c/ patê de frango (filé de frango desfiado c/ maionese de ovos) + Polpa de fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
315	38	22	9	70	16	41	2

- * 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 PARCIAL (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
Lanche	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate)	PONTO FACULTATIVO	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate (enriquecido c/ cenoura). SALADA: Folhas	Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Omelete de forno c/ tomate e cenoura + Polpa de fruta + Fruta

Obs.:



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
272	32	17	9	111	11	112	2

- * 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