



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA

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



1ª SEMANA	Segunda-feira 02/03/2026	Terça-feira 03/03/2026	Quarta-feira 04/03/2026	Quinta-feira 05/03/2026	Sexta-feira 06/03/2026				
Café da manhã (NÍVEL)	Abacaxi	Maçã	Banana nanica	Melancia	Mamão				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Maçã	Mingau de cacau (leite, leite em pó, cacau e amido)	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Leite c/ cacau + Mamão				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Sopa (feijão, macarrão ave-maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo de cenoura + logurte	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta				
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz, feijoada (feijão preto e cubos) e farofa de cebola (farinha de mandioca e cebola). SALADA: Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz, feijão e filé de frango c/ batata inglesa. SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, feijão, frango assado (coxa e sobrecoxa) e creme de milho verde (leite, milho e amido). SALADA: Brócolis no azeite				
		Nível: Sem farofa	Nível: Refogado de couve manteiga	Nível: Refogado de repolho c/ cenoura ralada	Nível: Filé de frango desfiado e polenta de milho verde + Refogado de brócolis no azeite				
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa (feijão, macarrão ave-maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])+ maçã	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Mamão	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Purê de mandioquinha c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e cenoura) + Laranja				
Lanche da tarde (MATERNAL)	Sopa (feijão, macarrão ave-maria, carne moída, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem])	Bolo de cenoura + logurte	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Laranja	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Banana nanica	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		478	56	34	14	106	38	149	3
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
		943	146	51	17	180	47	401	10



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MARÇO/2026

CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 09/03/2026	Terça-feira 10/03/2026	Quarta-feira 11/03/2026	Quinta-feira 12/03/2026	Sexta-feira 13/03/2026				
Café da manhã (NÍVEL)	Abacaxi	Melancia	Laranja	Mamão	Banana nanica				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Abacaxi	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Leite c/ cereal	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Melancia	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Maçã	Quibe assado recheado (trigo p/ quibe, carne moída, tomate e mussarela)				
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão e isca de carne c/ mandioca. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e carne moída refogada c/ milho verde. SALADA: Alface	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e filé frango c/ cheiro verde. SALADA: Chuchu				
			Nível: Creme de milho e Refogado de chicória						
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Canja (arroz, filé de frango, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Melancia	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne moída + Maçã	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e cenoura) + Mamão				
Lanche da tarde (MATERNAL)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e ab. cabotian)	Torta de frango (filé de frango desfiado, molho de tomate e milho) + Melancia	Pão c/ molho de carne moída (pão, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Polpa de fruta + Maçã	Quibe assado recheado (trigo p/ quibe, carne moída, tomate e mussarela)				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		482	53	37	14	114	60	145	4
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
		952	125	65	21	335	36	274	6



3ª SEMANA	Segunda-feira 16/03/2026	Terça-feira 17/03/2026	Quarta-feira 18/03/2026	Quinta-feira 19/03/2026	Sexta-feira 20/03/2026				
Café da manhã (NÍVEL)	Maçã	Laranja	Mamão	Abacaxi	Banana prata				
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cacau + Maçã	Mingau de cacau (leite, amido e cacau)	Leite c/ cacau + Mamão	Leite c/ cereal	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana prata	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Maçã				
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos acebolada. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. SALADA: Acelga	Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. cabotian. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Chicória	Arroz, feijão e frango assado (coxa e sobrecoxa). SALADA: Macarronese (macarrão parafuso, maionese de ovos, mix de legumes 1 e cheiro-verde)				
		Nível: Refogado de acelga	Nível: Salada de pepino	Nível: Refogado de chicória	Nível: Filé de frango c/ tomate + Salada de cenoura				
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Abacaxi	Purê de batata doce c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. paulista) + Melancia	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	Polenta c/ molho de carne em cubos desfiada (enriquecido c/ tomate e cenoura) + Banana prata	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Maçã				
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Bolo mesclado + Leite c/ cacau	Galinhada (arroz, filé de frango e Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde)	Pão de queijo + Polpa de fruta + Banana prata	Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Maçã				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		480	61	38	10	111	31	145	3
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
		949	121	59	26	238	16	343	6



4ª SEMANA	Segunda-feira 23/03/2026	Terça-feira 24/03/2026	Quarta-feira 25/03/2026	Quinta-feira 26/03/2026	Sexta-feira 27/03/2026				
Café da manhã (NÍVEL)	Laranja	Mamão	Melancia	Banana nanica	Abacaxi				
Café da manhã (MATERNAL)	Mingau de prestígio (leite, cacau, amido e coco)	Leite c/ cacau + Mamão	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Banana nanica	Leite c/ cereal				
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Purê de batata inglesa c/ molho de frango desfiado enriquecido c/ tomate e ab. paulista	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e tomate) + Polpa de fruta	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída e queijo mussarela) + Melancia				
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro verde. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). SALADA: Repolho	Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate. SALADA: Alface	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. REFOGADO: Couve manteiga				
		Nível: Refogado de repolho		Nível: refogado de acelga					
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura) + Maçã	Purê de batata inglesa c/ molho de frango desfiado enriquecido c/ tomate e ab. paulista + Laranja	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Mamão	Canja (arroz, filé de frango, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Abacaxi	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída) + Melancia				
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate e cenoura)	Purê de batata inglesa c/ molho de frango desfiado enriquecido c/ tomate e ab. paulista	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	X-frango (pão, patê de frango desfiado c/ maionese de ovos, alface e tomate) + Polpa de fruta	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída e queijo mussarela) + Melancia				
 Thalita Fernandes dos Santos Nutricionista CRN3-62189		Composição nutricional (média semanal) - Nível							
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		478	66	37	8	82	70	157	3
		Composição nutricional (média semanal) - EMEI							
		952	128	66	20	374	59	536	12



5ª SEMANA	Segunda-feira 30/03/2026	Terça-feira 31/03/2026	
Café da manhã (NÍVEL)	Laranja	Maçã	
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + Maçã	
Lanche da manhã (MATERNAL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau	
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos e batata doce assada. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura. REFOGADO: Vagem no azeite	
	Nível: Purê de batata doce		
	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde (NÍVEL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro-verde) + Laranja	
Lanche da tarde (MATERNAL)	Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate e ab. cabotian) + Abacaxi	Bolo de chocolate + Leite c/ cacau	

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
477	61	34	11	67	66	188	3

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

958	136	50	25	439	31	263	7
-----	-----	----	----	-----	----	-----	---



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

2026
CARDÁPIO - EMEI HÍBRIDA



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

Orientações complementares:

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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 textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189