

AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

1ª SEMANA					Sexta-feira 01/08/2025
Café da manhã					Fruta
Almoço					Arroz, feijão, iscas de carne c/ ab. brasileira. Salada: Beterraba
					Mamadeira
Lanche da tarde					Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
641	69	45	16	141	91	196	5

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.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

2ª SEMANA	Segunda-feira 04/08/2025	Terça-feira 05/08/2025	Quarta-feira 06/08/2025	Quinta-feira 07/08/2025	Sexta-feira 09/08/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ batata. Refogado: Cenoura	Arroz, feijão, iscas de carne c/ ab. Cabotian. Salada: Chuchu	Arroz, lentilha, filé de frango c/ cenoura. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne c/ ab. paulista. Salada: Pepino
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten , iscas de carne, batata, chuchu e cenoura + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Mini Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
434	46	33	9	94	54	51	5

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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

3ª SEMANA	Segunda-feira 11/08/2025	Terça-feira 12/08/2025	Quarta-feira 13/08/2025	Quinta-feira 14/08/2025	Sexta-feira 15/08/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, iscas de carne c/ cenoura. Refogado: Brócolis	Arroz, feijão, carne moída c/ ab. Brasileira. Refogado: Beterraba	Arroz, grão de bico, iscas de carne c/ tomate. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, filé de frango c/ ab. Cabotian. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ couve flor. Refogado: Ab. Paulista
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão primavera (macarrão s/ glúten , molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta	Sopa de ervilha com iscas de carne, batata e cenoura + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
419	64	20	7	62	17	34	2

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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

4ª SEMANA	Segunda-feira 18/08/2025	Terça-feira 19/08/2025	Quarta-feira 20/08/2025	Quinta-feira 21/08/2025	Sexta-feira 22/08/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca. Refogado: Chuchu	Arroz, feijão, filé de frango c/cenoura. Refogado: Ab. Paulista	Arroz, feijoadinha (feijão preto, beterraba e cenoura) e carne em iscas c/ cheiro verde SALADA: tomate e pepino	Arroz, feijão, carne moída c/ Ab. Brasileira. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, iscas de carne c/ tomate. Refogado: Brócolis
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de lentilha com iscas de carne, mandioca e cenoura + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Mini Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata doce c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
473	65	22	10	70	16	38	3

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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II

(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

5ª SEMANA	Segunda-feira 25/08/2025	Terça-feira 26/08/2025	Quarta-feira 27/08/2025	Quinta-feira 28/08/2025	Sexta-feira 29/08/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, iscas de carne c/ abóbora brasileira. Refogado: Beterraba	Arroz, feijão, carne moída c/ couve-flor. Refogado: Cenoura	Arroz, feijão, iscas de carne c/ Ab. Paulista. Refogado: Folhas	Arroz, ervilha, filé de frango c/ tomate. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ batata Refogado: Ab. Cabotian.
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão primavera (macarrão s/ glúten, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ filé de frango (molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batatas c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de macarrão s/ glúten c/ iscas de carne c/ abóbora paulista, batata e cenoura + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
462	62	29	8	97	35	45	4

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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189