



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	Abacaxi	Maçã	Banana nanica	Melancia	Mamão
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Beterraba	Arroz e feijoada (feijão preto e cubos) SALADA: Tomate	Arroz, feijão e filé de frango c/ batata inglesa. REFOGADO: Couve manteiga	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. REFOGADO: Repolho c/ cenoura ralada	Arroz, feijão, filé de frango desfiado e polenta de milho verde. REFOGADO: Brócolis no azeite
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	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

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
478	56	34	14	106	38	149	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

MARÇO/2026
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 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	Abacaxi	Melancia	Laranja	Mamão	Banana nanica
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 c/ creme de milho verde. REFOGADO: Chicória	Arroz, grão-de-bico e isca de carne acebolada. SALADA: Brócolis	Arroz, feijão e filé de frango c/ cheiro verde. SALADA: Chuchu
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	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 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

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
482	53	37	14	114	60	145	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

MARÇO/2026
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 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	Maçã	Laranja	Mamão	Abacaxi	Banana prata
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos acebolada. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e filé de frango ao molho de tomate. REFOGADO: Acelga	Arroz, feijão, isca de carne e purê de ab. cabotian. SALADA: Pepino	Arroz, ervilha e carne moída c/ batata inglesa. REFOGADO: Chicória	Arroz, feijão e filé de frango c/ tomate. SALADA: Cenoura
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	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 (macarrão ave maria c/ carne em cubos, batata e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Maçã

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
480	61	38	10	111	31	145	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

MARÇO/2026
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

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	Laranja	Mamão	Melancia	Banana nanica	Abacaxi
Almoço	Arroz, feijão e iscas de carne c/ cheiro verde. SALADA: Tomate	Arroz, lentilha e vaca atolada (carne em cubos c/ mandioca). REFOGADO: Repolho	Arroz, feijão e filé de frango ao molho c/ cenoura. REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão e peixe ao molho c/ batata e tomate. REFOGADO: Acelga	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate. REFOGADO: Couve manteiga
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	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, Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem]) + Abacaxi	Escondidinho de carne moída (purê de batata inglesa c/ carne moída) + Melancia

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
478	66	37	8	82	70	157	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

MARÇO/2026
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 30/03/2026	Terça-feira 31/03/2026	
Café da manhã	Laranja	Maçã	
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos e purê de batata doce. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne moída c/ cenoura. REFOGADO: Vagem no azeite	
	Mamadeira	Mamadeira	
Lanche da tarde	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	

Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
477	61	34	11	67	66	188	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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189