



1ª SEMANA		Quarta-feira 01/10/2025	Quinta-feira 02/10/2025	Sexta-feira 03/10/2025
Café da manhã		Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz, feijão preto, carne em cubos com batata doce. REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne ao molho. REFOGADO: Ab paulista	Arroz, feijão, filé de frango acebolado REFOGADO: Folhas
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde		Galinhada (arroz, filé de frango, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa (macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu) + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, brócolis e cheiro-verde) + Fruta



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
564	62	42	16	49	48	60	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.



OUTUBRO/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 06/10/2025	Terça-feira 07/10/2025	Quarta-feira 08/10/2025	Quinta-feira 09/10/2025	Sexta-feira 10/10/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos com cheiro verde. SALADA: Pepino	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. REFOGADO: Purê de Ab cabotian	Arroz, grão de bico, filé de frango em cubos ao molho com batata. SALADA: Cenoura	Arroz, feijão, isca de carne c/ abóbora brasileira. REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão, filé de frango com tomate. REFOGADO: Folhas
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
579	79	39	12	121	42	144	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



OUTUBRO/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 13/10/2025	Terça-feira 14/10/2025	Quarta-feira 15/10/2025	Quinta-feira 16/10/2025	Sexta-feira 17/10/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	PONTO FACULTATIVO	Fruta	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 e filé de frango c/ cenoura. REFOGADO: Folhas	Arroz, ervilha, isca de carne c/ mandioca. SALADA: Beterraba
	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	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/ cenoura) + Fruta		Sopa de lentilha (macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, lentilha, batata, cenoura e chuchu) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
565	77	37	14	177	53	132	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



OUTUBRO/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 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne acebolada. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne em cubos c/ abóbora brasileira REFOGADO: Couve-flor	Arroz, feijão, filé de frango c/ tomate REFOGADO: Folhas	Arroz, lentilha e isca de carne c/ batata inglesa. SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão e filé de frango c/ abóbora paulista REFOGADO: Folhas
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta	Creme de ab. cabotian c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) ao molho de filé de frango (enriquecido c/ cenoura)+ Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta



Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
599	74	42	16	128	48	176	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 perecív

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



OUTUBRO/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 27/10/2025	Terça-feira 28/10/2025	Quarta-feira 29/10/2025	Quinta-feira 30/10/2025	Sexta-feira 31/10/2025
Café da manhã	Fruta	PONTO FACULTATIVO	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne ao molho vermelho. SALADA: Brócolis		Arroz, feijão e isca de carne c/ batata doce. REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão, filé de frango acebolado refogado. SALADA: Beterraba	Arroz, feijão e carne em cubos ao molho de tomate (enriquecido c/ cenoura). REFOGADO: Folhas
	Mamadeira		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, brócolis e cheiro-verde) + Fruta		Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída enriquecido c/ tomate + Fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta



Composição nutricional (média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
528	66	33	15	267	47	171	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 perecív

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189