

AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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

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

Obs.:

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

| Composição nutricional (média semanal) - Nível | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
| 641 | 69 | 45 | 16 | 141 | 91 | 196 | 5 |
| Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| 1105 | 141 | 58 | 22 | 69 | 41 | 407 | 11 |

AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



Coordenadoria de Alimentação Escolar - (14) 3413-1220/ 3464-9967 - divisaodealimentacao@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 (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | Leite c/ cereal | Leite c/ cacau + fruta | Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau | Ovos mexidos | Leite c/ cacau + Fruta |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, iscas de carne, batata, chuchu e cenoura | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate) | 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) |
| 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 (NÍVEL) | 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 |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, iscas de carne, batata, chuchu e cenoura | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate) | 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) |

Obs.:


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

Composição nutricional (média semanal) - Nível

| 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 |

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

| | | | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|----|-----|---|
| 822 | 129 | 32 | 14 | 48 | 22 | 115 | 4 |
|-----|-----|----|----|----|----|-----|---|

AGOSTO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN** CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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 (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | Leite c/ cacau + fruta | Mingau de Cacau (leite, amido e cacau 100%) | Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau | Leite c/ cereal | Leite c/ cacau + fruta |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) | Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | 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) |
| 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 (NÍVEL) | 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 |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) | Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | 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) |

Obs.:

Thalita
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) |
| 419 | 64 | 20 | 7 | 62 | 17 | 34 | 2 |
| Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| 883 | 130 | 38 | 15 | 212 | 70 | 339 | 8 |



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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 (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | Leite c/ cacau + fruta | Leite c/ cereal | Leite c/ cacau + fruta | Ovos mexidos | Tapioca c/ manteiga + leite c/ cacau |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Sopa de lentilha com iscas de carne, mandioca e cenoura | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate) | Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) | 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 |
| 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 (NÍVEL) | 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 |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Sopa de lentilha com iscas de carne, mandioca e cenoura | Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate) | Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) | 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.:

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) |
| 473 | 65 | 22 | 10 | 70 | 16 | 38 | 3 |
| Composição nutricional (média semanal) - EMEI | | | | | | | |
| 918 | 153 | 33 | 13 | 27 | 8 | 164 | 4 |



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 (NÍVEL) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Café da manhã (MATERNAL) | Leite c/ cacau + fruta | Mingau Prestigio (leite, amido e cacau 100% e coco ralado) | Ovos mexidos | Leite + cereal | Leite c/ cacau + fruta |
| Lanche da manhã (MATERNAL) | Macarrão primavera (macarrão s/ glúten, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) | Polenta (fubá s/ glúten) c/ filé de frango (molho de tomate e tomate) | 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 |
| 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 (NÍVEL) | 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 |
| Lanche da tarde (MATERNAL) | Macarrão primavera (macarrão s/ glúten, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) | Polenta (fubá s/ glúten) c/ filé de frango (molho de tomate e tomate) | 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 |

Obs.:


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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 462 | 62 | 29 | 8 | 97 | 35 | 45 | 4 |

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

| | | | | | | | |
|-----|-----|----|----|-----|----|-----|---|
| 911 | 113 | 59 | 16 | 161 | 38 | 287 | 7 |
|-----|-----|----|----|-----|----|-----|---|

2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II



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
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189