PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/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

1ª SEMANA					Sexta-feira 01/08/2025
Café da manhã (NÍVEL)					Fruta
Café da manhã (MATERNAL)					Pão 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 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

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/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

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	Pão c/ manteiga + Leite c/ cacau	Ovos mexidos	Leite c/ cacau + Fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, iscas de carne, batata, chuchu e cenoura	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate)	Polenta 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 e tomate**
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde (NÍVEL)	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, iscas de carne, batata, chuchu e cenoura + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate) + Fruta	Polenta 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 ave maria, iscas de carne, batata, chuchu e cenoura	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate)	Polenta 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.:

Composição nutricional (média semanal) - Nível							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	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

Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/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

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 mesclado + Leite c/ cacau	Leite c/ cereal	Leite c/ cacau + fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão primavera (macarrão parafuso, 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: Folhas**	**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 c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão primavera (macarrão ave maria, 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 c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Macarrão primavera (macarrão parafuso, 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.:

Composição nutricional (média semanal) - Nível							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	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

Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/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

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	Pão c/ manteiga + leite c/ cacau
Lanche da manhã (MATERNAL)	Sopa de lentilha com iscas de carne, mandioca e cenoura	Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate)	Polenta 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 ave maria, carne moída, molho de tomate) + Fruta	Polenta 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 parafuso, carne moída, molho de tomate)	Polenta 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.:

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

Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

AGOSTO/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

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 Prestígio (leite, amido e cacau 100% e coco ralado)	Ovos mexidos	Leite + cereal	Leite c/ cacau + fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Polenta 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 Ave maria 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 ave maria, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta	Polenta 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 Ave maria c/ iscas de carne c/ abóbora paulista, batata e cenoura + Fruta
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão primavera (macarrão parafuso, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis)	Polenta 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 Ave maria 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 (mgc)	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

PREFEITURA DE MARÍLIA
EDUCAÇÃO

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 Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189