

JULHO/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	Segunda-feira 30/06/2025	Terça-feira 01/07/2025	Quarta-feira 02/07/2025	Quinta-feira 03/07/2025	Sexta-feira 04/07/2025
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cereal	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Mingau de cacau (leite, leite em pó, amido de milho e cacau)	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau	Fruta + Leite com cacau
Lanche da manhã (NÍVEL)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten , carne moída e chuchu e cenoura + Fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten , carne moída e chuchu e cenoura	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta
Almoço	Arroz, lentilha, carne em cubos c/ cheiro-verde. Refogado: Abóbora Cabotian	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura REFOGADO: Repolho	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca REFOGADO: Espinafre	Arroz, feijão, filé de frango c/ tomate REFOGADO: Couve	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura
	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, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten, carne moída e chuchu e cenoura + Fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta
Lanche da tarde (MATERNAL)	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão s/ glúten , carne moída e chuchu e cenoura	Tapioca c/ carne moída (enriquecida c/ cenoura e tomate) + Polpa de fruta + Fruta

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)
510	56	27	16	101	40	175	3

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

977	109	60	25	261	46	176	9
-----	-----	----	----	-----	----	-----	---



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JULHO/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 07/07/2025	Terça-feira 08/07/2025	Quarta-feira 09/07/2025	Quinta-feira 10/07/2025	Sexta-feira 11/07/2025
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	FERIADO ESTADUAL	Fruta	PONTO FACULTATIVO MUNICIPAL
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cereal	Mingau de coco (leite, leite em pó, coco e amido de milho)		Leite c/ cereal	
Lanche da manhã (NÍVEL)	Macarrão Primavera (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta		Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e cenoura) + Fruta	
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão Primavera (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde)		Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e cenoura)	
Almoço	Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate. Refogado: Chuchu	Arroz, ervilha e carne em cubos c/ mandioca SALADA: Beterraba		Arroz, feijão, carne em isca c/ cheiro-verde Refogado: ab. cabotian.	
	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira	
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão Primavera (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta		Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e cenoura) + Fruta	
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão Primavera (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate, cenoura e brócolis) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde)		Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (molho de tomate e cenoura)	

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)
565	87	21	11	8	28	165	2

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

951	148	42	15	76	23	369	8
-----	-----	----	----	----	----	-----	---



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

JULHO/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 14/07/2025	Terça-feira 15/07/2025	Quarta-feira 16/07/2025	Quinta-feira 17/07/2025	Sexta-feira 18/07/2025
	RECESSO ESCOLAR				
4ª SEMANA	Segunda-feira 21/07/2025	Terça-feira 22/07/2025	Quarta-feira 23/07/2025	Quinta-feira 24/07/2025	Sexta-feira 25/07/2025
	RECESSO ESCOLAR				

JULHO/2025 - **ALERGIA AO GLÚTEN**

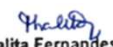
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II E MATERNAL I E II

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



5ª SEMANA	Segunda-feira 28/07/2025	Terça-feira 29/07/2025	Quarta-feira 30/07/2025	Quinta-feira 31/07/2025	Sexta-feira 01/08/2025
Café da manhã (NÍVEL)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã (MATERNAL)	Leite c/ cereal	Mingau de coco (leite, leite em pó, coco e amido de milho)	Fruta + Leite com cacau	Bolo de fubá s/ glúten + Leite c/ cacau	Tapioca c/ manteiga + Leite c/ cacau
Lanche da manhã (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate) + Fruta	Sopa de lentilha com carne em cubos, mandioca e cenoura + Fruta	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e cenoura) + Fruta
Lanche da manhã (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de lentilha com carne em cubos, mandioca e cenoura	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Bolo de Fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Refogado: Ab. Paulista	Arroz, feijão, carne moída c/ Chuchu. Refogado: Couve-flor	Arroz, grão de bico, filé de frango c/ cenoura. Refogado Folhas	Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne em cubos c/ ab. brasileira. Salada: Beterraba
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde (NÍVEL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate) + Fruta	Sopa de lentilha com carne em cubos, mandioca e cenoura + Fruta	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e cenoura) + Fruta
Lanche da tarde (MATERNAL)	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de lentilha com carne em cubos, mandioca e cenoura	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate)	Bolo de Fubá s/ glúten + Leite c/ cacau + Fruta

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)
641	69	45	16	141	91	196	5

Composição nutricional (média semanal) - EMEI

1105	141	58	22	69	41	407	11
------	-----	----	----	----	----	-----	----

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.

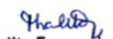
Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* 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