



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	Fruta	Fruta	Fruta	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	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída e chuchu e cenoura + Fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
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

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.



**JULHO/2025**  
**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 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	Fruta	Fruta	FERIADO ESTADUAL	Fruta	PONTO FACULTATIVO MUNICIPAL
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	Macarrão Bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta		Polenta c/ carne moída (molho de tomate e cenoura) + Fruta	

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
565	87	21	11	8	28	165	2

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

**JULHO/2025**  
**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

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
	<b>RECESSO ESCOLAR</b>				
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
	<b>RECESSO ESCOLAR</b>				



PREFEITURA DE  
**MARÍLIA**  
EDUCAÇÃO

**JULHO/2025**  
**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 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	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	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, iscas de carne c/ ab. brasileira. Salada: Beterraba
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, 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	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
641	69	45	16	141	91	196	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 perecív

*Thalita*  
Thalita Fernandes dos Santos  
Nutricionista  
CRN3-62189