



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

1ª SEMANA	Segunda-feira 28/04/2025	Terça-feira 29/04/2025	Quarta-feira 30/04/2025	Quinta-feira 01/05/2025	Sexta-feira 02/05/2025
Café da manhã				FERIADO	Fruta
Almoço					Arroz, feijão e filé de frango c/ tomate Refogado: Chuchu
					Mamadeira
Lanche da tarde					Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha 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)
558	82	40	7,9	140	14	44	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.


Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(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 05/05/2025	Terça-feira 06/05/2025	Quarta-feira 07/05/2025	Quinta-feira 08/05/2025	Sexta-feira 09/05/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, isca de carne desfiada com tomate Refogado: Ab. Paulista	Arroz, feijão, filé de frango com cheiro verde Refogado: Ab. Cabotian	Arroz, ervilha, carne moída com cenoura Refogado: Chuchu	Arroz, feijão, carne em iscas com cheiro-verde Refogado: Ab. Braileira	Arroz, feijão, carne em cubos desfiada Refogado: Couve flor.
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão primavera (macarrão de arroz, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão de arroz, carne em cubos batata e ab. paulista + Fruta	Creminho de banana e maçã	Purê de batatas 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)
488	55	36	9,2	82	46	51	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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(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 12/05/2025	Terça-feira 13/05/2025	Quarta-feira 14/05/2025	Quinta-feira 15/05/2025	Sexta-feira 16/05/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em iscas c/ mandioca Refogado: Ab. Cabotian	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela Refogado: Beterraba	Arroz, lentilha, carne em cubos c/ cenoura Salada: Tomate	Arroz, feijão, carne em iscas c/ batata Salada: Pepino	Arroz, feijão, carne em cubos c/ chuchu Refogado: Brócolis
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída e molho de tomate e tomate) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata, abóbora paulista e cheiro-verde) + Fruta	Purê de batata doce 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 de arroz , 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)
474	68	24	9	65	37	48	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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(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 19/05/2025	Terça-feira 20/05/2025	Quarta-feira 21/05/2025	Quinta-feira 22/05/2025	Sexta-feira 23/05/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em iscas c/ cenoura Refogado: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão, carne moída c/ batata doce Refogado: Ab. Paulista	Arroz, Feijoadinha (feijão preto, beterraba e cenoura), carne em cubos Refogado: Couve picadinha.	Arroz, feijão, carne em iscas c/ ab. cabotian Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca Salada: Tomate
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão primavera (macarrão de arroz, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + 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	Creminho de banana e maçã	Sopa de macarrão de arroz c/ carne em cubos e abóbora brasileira 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)
378	45	24	44	17	33	3	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



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

MAIO/2025
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II - ALERGIA AO GLÚTEN
(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 26/05/2025	Terça-feira 27/05/2025	Quarta-feira 28/05/2025	Quinta-feira 29/05/2025	Sexta-feira 30/05/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela Refogado: Ab. Cabotian	Arroz, feijão, carne em iscas acebolada Salada: Beterraba	Arroz, grão de bico, filé de frango c/ ab. Brasileira Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata Refogado: Ab. Paulista	Arroz, feijão, carne em iscas c/ cenoura Salada: Pepino
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de lentilha c/ carne em cubos e legumes (diversos) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ carne moída (carne moída e molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão de arroz, carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Purê de batata doce 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)
480	55	36	10	89	16	59	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.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

