



| 1ª SEMANA | | Quarta-feira 01/04/2026 | Quinta-feira 02/04/2026 | Sexta-feira 03/04/2026 |
|-----------------|--|---|---|---------------------------|
| Café da manhã | | Banana prata | Melão | FERIADO |
| Almoço | | Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca REFOGADO: Acelga | Arroz, grão de bico, filé de frango c/ creminho de milho (milho batido, azeite, água) SALADA: Tomate | |
| | | Mamadeira | Mamadeira | |
| Lanche da tarde | | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída e molho de tomate enriquecido c/ ab. cabotian) + Melancia | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Melancia | |

| Composição nutricional (média semanal) | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
| 406 | 51 | 28 | 10 | 94 | 31 | 102 | 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.



ABRIL/2026
CARDÁPIO - EMEI NÍVEL I E II
(4 MESES A 1 ANO E 10 MESES)



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

| 2ª SEMANA | Segunda-feira 06/04/2026 | Terça-feira 07/04/2026 | Quarta-feira 08/04/2026 | Quinta-feira 09/04/2026 | Sexta-feira 10/04/2026 |
|-----------------|---|--|---|--|---|
| Café da manhã | Maçã | Melão | Abacaxi | Melancia | Banana nanica |
| Almoço | Arroz, feijão e carne em cubos c/ batata doce. SALADA: Ab. Cabotian | Arroz, feijão e filé frango ao molho c/ batata inglesa. REFOGADO: Cenoura | Arroz, feijão e carne moída c/ mix de legumes 1. SALADA:Tomate | Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioquinha. SALADA: Couve-flor c/ tomate | Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. REFOGADO: Cenoura |
| | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira |
| Lanche da tarde | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Laranja | Purê de mandioquinha c/ carne moída (enriquecida c/ tomate) + Abacaxi | Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Mamão | Purê de batata (batata inglesa c/ frango desfiado enriquecido c/ tomate) + Banana nanica | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Mamão |

Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 534 | 65 | 37 | 14 | 88 | 48 | 126 | 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



ABRIL/2026
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

| 3ª SEMANA | Segunda-feira 13/04/2026 | Terça-feira 14/04/2026 | Quarta-feira 15/04/2026 | Quinta-feira 16/04/2026 | Sexta-feira 17/04/2026 |
|------------------------|--|---|---|--|---|
| Café da manhã | Melão | Maçã | Abacate c/ laranja | Mamão | Banana nanica |
| Almoço | Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela SALADA: Pepino c/ tomate | Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. REFOGADO: Acelga | Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. REFOGADO: Ab paulista | Arroz, feijão, pernil suíno acebolado. REFOGADO: Couve manteiga | Arroz, ervilha e filé de frango c/ tomate REFOGADO: Cenoura |
| | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira |
| Lanche da tarde | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Laranja | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] e batata inglesa + Melão | Canja (arroz, filé de frango, Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] e batata inglesa) + Banana nanica | Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída + Abacaxi | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ ab cabotian) + Mamão |

Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 539 | 64 | 37 | 15 | 112 | 38 | 123 | 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



ABRIL/2026
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

| 4ª SEMANA | Segunda-feira 20/04/2026 | Terça-feira 21/04/2026 | Quarta-feira 22/04/2026 | Quinta-feira 23/04/2026 | Sexta-feira 24/04/2026 |
|-----------------|--|---------------------------|--|--|--|
| Café da manhã | Laranja | FERIADO | Melão | Laranja | Mamão |
| Almoço | Arroz, feijão carne moída c/ cheiro verde REFOGADO: Mix 1 (cenoura, milho e ervilha) | | Arroz, feijão e isca de carne acebolada SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde | Arroz, feijão e carne moída ao molho de tomate. REFOGADO: Cenoura | Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. REFOGADO: Ab. Cabotian |
| | Mamadeira | | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira |
| Lanche da tarde | Sopa de macarrão ave maria c/ carne em cubos e Mix 2 de legumes [cenoura, chuchu, abóbora cabotiá e vagem] e batata inglesa + Maçã | | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Melancia | Galinhada (arroz, filé de frango, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Melancia | Polenta c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Abacaxi |

Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 532 | 68 | 38 | 12 | 100 | 50 | 132 | 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 perecív

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



ABRIL/2026
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 27/04/2026 | Terça-feira 28/04/2026 | Quarta-feira 29/04/2026 | Quinta-feira 30/04/2026 | Sexta-feira 01/05/2026 |
|------------------------|--|---|--|---|---------------------------|
| Café da manhã | Laranja | Abacaxi | Maçã | Mamão | FERIADO |
| Almoço | Arroz, feijão e carne moída c/ chuchu. SALADA: Tomate | Arroz, feijão e isca de carne acebolada REFOGADO: Mix 1 (cenoura, milho e ervilha) | Arroz, lentilha e filé de frango c/ cheiro verde REFOGADO: Chicória | Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata. REFOGADO: Repolho c/ tomate | |
| | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | |
| Lanche da tarde | Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, Mix 1 de legumes [cenoura, milho e ervilha] e cheiro verde) + Maçã | Macarrão à bolonhesa (macarrão ave maria, carne moída, molho de tomate e cenoura) + Abacate c/ laranja | Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + Banana nanica | Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída + Laranja | |

Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mg) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|--------------------|--------------------|-------------|------------|
| 427 | 51 | 31 | 11 | 74 | 53 | 102 | 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