



SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
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

1ª SEMANA	Segunda-feira 01/09/2025	Terça-feira 02/09/2025	Quarta-feira 03/09/2025	Quinta-feira 04/09/2025	Sexta-feira 05/09/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde	Arroz, feijão, isca de carne ao molho c/ batata inglesa. SALADA: Chuchu c/ óregano	Arroz, lentilha, carne em cubos c/ mandioca REFOGADO: Folhas	Arroz, feijão filé de frango c/ cenoura SALADA: Pepino c/ tomate	Arroz, feijão, isca de carne acebolada e purê de abacotian. REFOGADO: Folhas
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + fruta	Creme de ab. cabotian c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Sopa de feijão (feijão, macarrão s/ glúten, batata, cenoura e carne moída) + 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)
489	65	34	11	160	44	69	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.



SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
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 08/09/2025	Terça-feira 09/09/2025	Quarta-feira 10/09/2025	Quinta-feira 11/09/2025	Sexta-feira 12/09/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ Ab paulista. SALADA: Beterraba c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro verde. SALADA: Tomate	Arroz, feijão e carne em cubos c/mandioca. REFOGADO: Brócolis	Arroz, feijão e carne moída c/ tomate REFOGADO: Folhas	Arroz, grão-de-bico, filé de frango c/ cheiro verde REFOGADO: Folhas
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + Fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde)	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne em moída, 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)
569	69	41	15	57	43	64	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



SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

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 15/09/2025	Terça-feira 16/09/2025	Quarta-feira 17/09/2025	Quinta-feira 18/09/2025	Sexta-feira 19/09/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Chuchu c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne em cubos c/ tomate. REFOGADO: Purê de abacotian	Arroz, feijoadinha (feijão preto, beterraba e cenoura) e carne em iscas c/ cheiro verde SALADA: tomate e pepino	Arroz, feijão e carne moída c/ batata inglesa. SALADA: Couve-flor c/ tomate	Arroz, feijão e filé frango c/ Ab. brasileira. REFOGADO: Folhas
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz carreteiro (arroz, carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + fruta	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + fruta	Sopa de macarrão s/ glúten c/ carne em cubos, batata, cenoura e chuchu + fruta	Creme de ervilha c/ batata inglesa e carne em cubos desfiada + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
536	68	36	14	93	46	59	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



SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN
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 22/09/2025	Terça-feira 23/09/2025	Quarta-feira 24/09/2025	Quinta-feira 25/09/2025	Sexta-feira 26/09/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e carne em cubos c/ mandioca. SALADA: Beterraba c/ cheiro-verde	Arroz, feijão e carne moída c/ berinjela. SALADA: Cenoura c/ cheiro-verde	Arroz, ervilha e isca de carne c/ cheiro-verde SALADA: Tomate	Arroz, feijão, filé de frango c/ batata. SALADA: Folhas	Arroz, feijão e isca de carne c/ tomate. SALADA: Folhas
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de lentilha com iscas de carne, macarrão s/ glúten, batata e cenoura + Fruta	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ tomate) + fruta	Purê de batata inglesa c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + fruta	Galinhada (arroz, filé de frango, 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)
550	73	37	13	94	42	66	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



SETEMBRO/2025 - ALERGIA AO GLÚTEN

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 29/09/2025	Terça-feira 30/09/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Couve-flor	Arroz, feijão e isca de carne c/ purê de Ab. cabotian. SALADA: Pepino
	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Polenta (fubá s/ glúten) c/ molho de carne moída (enriquecido c/ tomate) + Fruta	Macarrão à bolonhesa (macarrão s/ glúten , carne moída, molho de tomate enriquecido c/ 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)
564	62	42	16	49	48	60	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