



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO LEITE**

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

| 1ª SEMANA | Segunda-feira 01/12/2025 | Terça-feira 02/12/2025 | Quarta-feira 03/12/2025 | Quinta-feira 04/12/2025 | Sexta-feira 05/12/2025 |
|---------------------------|---|--|--|--|--|
| Manhã integral | Leite especial c/ cacau + Fruta | Leite especial c/ cereal | Mingau de chocolate (leite especial, cacau e amido) | Leite especial c/ cacau + Fruta | Leite especial c/ cereal |
| Manhã parcial | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) | Bolo de coco (s/ leite) + Leite especial com cacau + Fruta | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta | Torta (s/ leite) de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Polpa de Fruta + Fruta |
| Almoço | Arroz, feijão e carne em cubos c/ cenoura. SALADA: Tomate | Arroz, feijão e isca de carne c/ Tomate. SALADA: Pepino | Arroz, feijão e filé de frango. SALADA: Folhas | Arroz, feijão, pernil suíno acebolado. REFOGADO: Folhas | Arroz, feijão e isca de carne c/ cheiro-verde. SALADA: Cenoura |
| Tarde parcial/int. | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) | Bolo de coco (s/ leite) + Leite especial com cacau + Fruta | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Pão com molho de carne moída (enriquecido c/ cenoura) + Polpa de fruta | Torta (s/ leite) de frango (filé de frango, cenoura e tomate) + Polpa de Fruta + Fruta |



Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 950 | 95 | 68 | 34 | 196 | 20 | 330 | 7 |

* 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 a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO LEITE**

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

| 2ª SEMANA | Segunda-feira 08/12/2025 | Terça-feira 09/12/2025 | Quarta-feira 10/12/2025 | Quinta-feira 11/12/2025 | Sexta-feira 12/12/2025 |
|--------------------|-----------------------------|---|--|--|---|
| Manhã integral | PONTO FACULTATIVO | Leite especial c/ cacau + Fruta | Leite especial c/ cereal | Mingau de prestígio (leite especial, cacau, amido e coco ralado) | Leite especial c/ cacau + Fruta |
| Manhã parcial | | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata, cenoura) + Fruta | Bolo mesclado (s/ leite) + Leite especial c/ cacau + Fruta | Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) |
| Almoço | | Arroz, feijão e isca de carne c/ molho de tomate. SALADA: Ab. Paulista | Arroz, feijão e carne em cubos. SALADA: Couve-flor | Arroz, feijão e isca de carne. SALADA: Cenoura | Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. REFOGADO: Purê de Ab. Cabotian (s/ leite) |
| Tarde parcial/int. | | Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída, batata, cenoura) + Fruta | Bolo mesclado (s/ leite) + Leite especial c/ cacau + Fruta | Galinhada (arroz, filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) |



Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 975 | 124 | 59 | 29 | 211 | 25 | 379 | 8 |

* 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 a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189

DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO LEITE**

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

| 3ª SEMANA | Segunda-feira 15/12/2025 | Terça-feira 16/12/2025 | Quarta-feira 17/12/2025 | Quinta-feira 18/12/2025 | Sexta-feira 19/12/2025 |
|---------------------------|---|---|--|--|---------------------------|
| Manhã integral | Mingau de chocolate (leite especial , cacau e amido) | Leite especial c/ cacau + Fruta | Leite especial c/ cereal | Análise Avaliação Institucional | RECESSO ESCOLAR |
| Manhã parcial | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta | Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ab. Brasileira | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | | |
| Almoço | Arroz, feijão e isca de carne REFOGADO: Brócolis | Arroz, feijão e carne em cubos ao molho. SALADA: Cenoura | Arroz, feijão e carne moída. REFOGADO: Abóbora paulista | | |
| Tarde parcial/int. | Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, molho de tomate enriquecido c/ cenoura) + Fruta | Polenta c/ molho de carne moída enriquecido c/ab. Brasileira | Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta | | |



Composição nutricional (média semanal)

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINA A (mgc) | VITAMINA C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 955 | 105 | 73 | 28 | 106 | 30 | 229 | 7 |

* 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 a textura, recomenda-se utilizar o pão no próximo dia após a entrega.

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189



PREFEITURA DE
MARÍLIA
EDUCAÇÃO

DEZEMBRO/2025 - **ALERGIA AO LEITE**

CARDÁPIO - EMEI CRECHE (2 A 5 ANOS)



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

| | | | | | |
|-----------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 4ª SEMANA | Segunda-feira 22/12/2025 | Terça-feira 23/12/2025 | Quarta-feira 24/12/2025 | Quinta-feira 25/12/2025 | Sexta-feira 26/12/2025 |
| | RECESSO ESCOLAR | | | | |
| 5ª SEMANA | Segunda-feira 29/12/2025 | Terça-feira 30/12/2025 | Quarta-feira 31/12/2025 | | |
| | RECESSO ESCOLAR | | | | |



Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189