

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026
DESJEJUM	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga	Biscoito de maisena Suco de polpa de goiaba com leite	Bolo de chocolate Suco de polpa de abacaxi	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	logurte com frutas (banana, mamão e maçã)
ALMOÇO	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora refogada com cheiro verde Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga c/ pepino Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Cenoura ralada Carne bovina ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Rosquinha doce de coco Leite com cacau	Quibe de forno (carne moída, trigoilho e hortelã) Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Bolo simples Suco de polpa de manga

Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
DESJEJUM	Rosquinha doce Leite com cacau	Bolo de fubá Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Suco de polpa de manga	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Carne moída refogada com cenoura Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de repolho com tomate Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Couve refogada Farofa simples Isca de carne suína Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de acerola	Biscoito salgado Leite batido com polpa de manga	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Pão de hot dog com carne moída Suco de polpa de abacaxi	Bolo de cenoura Suco de polpa de goiaba
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Biscoito salgado com manteiga Chocobom (leite, banana, cacau e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga
ALMOÇO				Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Melancia
LANCHE				Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi	Biscoito Salgado Suco de polpa de fruta

Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 04

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
DESJEJUM	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Biscoito salgado com manteiga Leite batido com polpa de goiaba	Pão de hot dog com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Biscoito Salgado Leite com cacau
ALMOÇO	Mix de repolho cru com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada cozida de cenoura e chuchu Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com cenoura Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Sanduíche natural (pão de forma, frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga	Pão de hot dog com carne moída Suco de polpa de abacaxi	logurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Torta de liquidificador de frango (recheio de frango e cenoura) Suco de polpa de abacaxi