

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-----------------|---|---|--|---|--|
| | 02/03/2026 | 03/03/2026 | 04/03/2026 | 05/03/2026 | 06/03/2026 |
| DESJEJUM | Biscoito integral com manteiga Leite com cacau (sem açúcar) | Bolo mesclado (sem açúcar) Suco de polpa de caju (sem açúcar) | Pão integral com queijo muçarela Suco de polpa de manga (sem açúcar) | Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó | Aipim amanteigado Suco de polpa de acerola (sem açúcar) |
| ALMOÇO | Abóbora refogada Frango ao molho de tomate Arroz integral Feijão Sobremesa: Laranja | Salada cozida de beterraba e chuchu Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Feijão Sobremesa: Maçã | Batata doce sauté com cheiro verde Carne suína acebolada Arroz integral Feijão Sobremesa: Banana | Salada de alface com cenoura ralada Farofa de banana Frango (filé de coxa) assado Arroz integral Feijão Sobremesa: Abacaxi | Salada de acelga com tomate Purê de batata Carne ensopada Arroz integral Feijão Sobremesa: Melancia |
| LANCHE | Pão integral com ovos mexidos Suco de polpa de abacaxi (sem açúcar) | Biscoito integral Chocobom (leite, banana, cacau e aveia) (sem açúcar) | Trio de frutas (banana, maçã, mamão) e leite em pó | Bolo de fubá (sem açúcar) Suco de polpa de goiaba (sem açúcar) | Pão integral com carne moída Suco de polpa de manga (sem açúcar) |

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 |
|-----------------|---|--|---|--|--|
| | 09/03/2026 | 10/03/2026 | 11/03/2026 | 12/03/2026 | 13/03/2026 |
| DESJEJUM | Pão integral com queijo muçarela Suco de polpa de goiaba (sem açúcar) | Biscoito integral Leite batido com polpa de goiaba (sem açúcar) | Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com aveia e leite em pó | Bolo de chocolate (sem açúcar) Suco de polpa de abacaxi (sem açúcar) | Banana da terra cozida Leite batido com polpa de manga (sem açúcar) |
| ALMOÇO | Chuchu cozido com cheiro verde Omelete com cenoura ralada, cheiro verde e orégano Arroz integral Feijão Sobremesa: Maçã | Abobrinha refogada Picadinho de carne com aipim Arroz integral Feijão Sobremesa: Abacaxi | Salada verde (acelga e alface) Isca de frango acebolada Macarrão integral ao alho e óleo Arroz integral Feijão Sobremesa: Melancia | Salada de vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovos e banana) Arroz integral Sobremesa: Banana | Repolho verde e roxo refogado Frango (filé de coxa) assado Arroz integral Feijão Sobremesa: Laranja |
| LANCHE | Biscoito integral com manteiga Leite com cacau (sem açúcar) | Pão integral com manteiga Suco de polpa de caju (sem açúcar) | Torta de liquidificador de frango (recheio de frango e cenoura) Suco de polpa de manga (sem açúcar) | Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó e aveia | Pizza de pão de forma integral (queijo muçarela, orégano e tomate em cubinhos) Suco de polpa de goiaba (sem açúcar) |

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 |
|--|---|---|---|---|--|
| | 16/03/2026 | 17/03/2026 | 18/03/2026 | 19/03/2026 | 20/03/2026 |
| DESJEJUM | Biscoito integral Suco de polpa de goiaba batido com leite (sem açúcar) | Pão integral com manteiga Suco de polpa de abacaxi (sem açúcar) | Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó | Pão integral com queijo muçarela Suco de polpa de manga (sem açúcar) | Banana da terra cozida Leite com cacau (sem açúcar) |
| ALMOÇO | Duo de legumes (chuchu e beterraba) Carne moída ao molho de tomate Arroz integral Feijão Sobremesa: Laranja | Salada de acelga com cenoura Purê de batata inglesa Isca suína acebolada Arroz integral Feijão Sobremesa: Melancia | Salada de alface com tomate Frango ao molho de tomate Macarrão integral ao alho e óleo Arroz integral Feijão Sobremesa: Banana | Batata doce ao forno Carne bovina em cubos Arroz integral Feijão Sobremesa: Abacaxi | Salada de pepino com tomate Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz integral Feijão Sobremesa: Maçã |
| LANCHE | Pão integral com manteiga Suco de polpa de caju (sem açúcar) | Biscoito integral Vitamina de banana (sem açúcar) | Bolo simples (sem açúcar) Suco de polpa de goiaba (sem açúcar) | Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia | Quibe de forno Suco de polpa de abacaxi (sem açúcar) |
| Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços | | | | | |

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 04

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-----------------|---|--|---|--|---|
| | 23/03/2026 | 24/03/2026 | 25/03/2026 | 26/03/2026 | 27/03/2026 |
| DESJEJUM | Pão integral com manteiga Suco de polpa de manga (sem açúcar) | Banana da terra cozida Leite com cacau (sem açúcar) | Bolo de cenoura com calda de cacau (sem açúcar) Suco de polpa de abacaxi (sem açúcar) | Biscoito integral Leite batido com polpa de manga (sem açúcar) | Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó |
| ALMOÇO | Purê de batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz integral c/ cenoura Feijão Sobremesa: Laranja | Mix de repolho com tomate Carne moída ao molho de tomate Macarrão integral ao alho e óleo Arroz integral Feijão Sobremesa: Maçã | Vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, ovo, couve e banana) Arroz integral Sobremesa: Banana | Salada de chuchu com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado com aipim Arroz integral Feijão Sobremesa: Melancia | Abobrinha refogada com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz integral Feijão Sobremesa: Abacaxi |
| LANCHE | Biscoito integral Leite com cacau (sem açúcar) | Torta de liquidificador (recheio de frango e cenoura) Suco de polpa de manga (sem açúcar) | Biscoito integral com manteiga Leite com polpa de goiaba (sem açúcar) | logurte com frutas (banana, mamão e maçã) (sem açúcar) | Pão integral com manteiga Suco de polpa de manga (sem açúcar) |

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 05

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | | | |
|----------|--|---|--|--|--|
| | 30/03/2026 | 31/03/2026 | | | |
| DESJEJUM | Aipim cozido Suco de polpa de abacaxi (sem açúcar) | Pão integral com manteiga Suco de polpa de goiaba (sem açúcar) | | | |
| ALMOÇO | Repolho refogado com cenoura Isca de frango acebolada Macarrão integral ao sugo Arroz integral Feijão Sobremesa: Maçã | Salada de beterraba ralada Carne bovina em cubos com aipim Arroz integral Feijão Sobremesa: Abacaxi | | | |
| LANCHE | Pão integral com queijo muçarela Suco de polpa de manga (sem açúcar) | Biscoito integral Vitamina de banana com aveia (sem açúcar) | | | |