

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI 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 de polvilho Leite com cacau 100%	Bolo de banana Suco de polpa de caju	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de acerola
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Abóbora refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada cozida de beterraba e chuchu Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Batata doce sauté com cheiro verde Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com cenoura ralada Farofa de banana Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com tomate Purê de batata Carne ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
ALMOÇO BERÇÁRIO (06 A 12 MESES)	Abóbora refogada Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Salada cozida de beterraba e chuchu Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Purê de batata doce Carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada	Abobrinha refogada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Acelga refogada com tomate Purê de batata Carne ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Melancia	Pão hot dog com molho de peito de frango e Suco de polpa de fruta	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde) Sobremesa: Banana	Pão hot dog com molho de peito de carne moída e Suco de polpa de fruta

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDAPIO CEMEI INTEGRAL - SAO JOSE 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 de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã e aveia	logurte com frutas picadas (banana, maçã e mamão)	Bolo de cacau 100% (adoçado com banana) Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite batido com polpa de manga
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Omelete com cenoura ralada, cheiro verde e orégano Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada verde (acelga e alface) Isca de frango acebolada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Couve refogada Farofa simples Isca de carne suína Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Repolho verde e roxo refogado Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão
ALMOÇO BERCÁRIO (6 A 12 MESES)	Chuchu cozido com cheiro verde Omelete com cenoura ralada, cheiro verde e orégano Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Abobrinha refogada Picadinho de carne com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Pão de hotdog com manteiga e Suco de polpa de fruta Sobremesa: Melancia picada	Purê de batata inglesa Isca de carne suína ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada	Pão de hotdog recheado com molho de carne moída e Suco de Polpa de fruta
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Feijão batido Sobremesa: Melancia	Pão hot dog com molho de carne moída e Suco de polpa de fruta	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cheiro verde) Sobremesa: Melão	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu) Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Suco de polpa de fruta

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

CARDAPIO CEMEI INTEGRAL - SAO JOSE 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 de polvilho Suco de polpa de goiaba batido com leite	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó		Banana da terra cozida Leite com cacau 100%
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)		Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e beterraba) Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com cenoura Purê de batata inglesa Isca suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	FERIADO MUNICIPAL	Salada de pepino com tomate Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Duo de legumes (chuchu e beterraba) Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Salada de acelga refogada com cenoura Purê de batata inglesa Isca suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de tomate picadinho Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado		Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)		Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Pão com molho de frango desfiado e Suco de Polpa de fruta	Sopa de com macarrão com bovina (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Laranja		Biscoito Polvilho e logurte

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

CARDAPIO CEMEI INTEGRAL - SAO JOSE 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 com manteiga Suco de polpa de manga	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Bolo de cenoura (adoçado com uva passa) Suco de polpa de abacaxi	Biscoito de polvilho Vitamina de banana e maçã com aveia	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Purê de batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz c/ cenoura Feijão Sobremesa: Mamão	Mix de repolho com tomate Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, ovo, couve e banana) Arroz branco Sobremesa: Melão	Salada de chuchu com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Abobrinha refogada com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Purê de batata inglesa Isca de frango acebolada Arroz c/ cenoura (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Mix de repolho com beterraba Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Purê de abóbora Carne suína desfiada ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Salada de chuchu com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Abobrinha refogada com cenoura Peixe desfiado ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Canjiquinha com legumes (chuchu e cenoura) Carne suína desfiada Feijão batido Sobremesa: Melancia	Pão com molho de carne moída e Suco de Polpa de fruta	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Laranja	Caldo de aipim (aipim, couve refogada, carne em cubos desfiada) Feijão batido Sobremesa: Maçã	Pão com molho de peito de frango desfiado e Suco de Polpa de fruta

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

CARDAPIO CEMEI INTEGRAL - SAO JOSE DO CALÇADO

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/03/2026	31/03/2026			
DESJEJUM	Aipim amanteigado Suco de polpa de abacaxi	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba			
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)			
ALMOÇO	Repolho refogado com cenoura Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de beterraba ralada Carne bovina em cubos com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia			
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Repolho refogado com cenoura Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Salada de beterraba cozida Carne bovina em cubos com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada			
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)			
JANTAR	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, cenoura e chuchu em cubinhos. Sobremesa: Melão	Canjiquinha com Carne moída refogada, tomate em cubinhos e cenoura ralada Sobremesa: Laranja			

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