

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ -ESCOLA - 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  |
| <b>DESJEJUM</b> | Biscoito de polvilho<br>Leite com cacau 100%                            | Pão com manteiga<br>Suco de polpa de caju  | Pão de batata com queijo<br>muçarela<br>Suco de polpa de manga                           | Salada de frutas (banana, maçã,<br>mamão e calda de laranja) com<br>leite em pó  | Pão de batata com manteiga<br>Suco de polpa de acerola                                    |
| <b>LANCHE</b>   | Melão picado  | Maçã   | Banana   | Laranja  | Melancia  |
| <b>ALMOÇO</b>   | Abóbora refogada<br>Frango ao molho de tomate<br>Arroz branco<br>Feijão | Salada cozida de beterraba e<br>chuchu<br>Carne moída refogada<br>Macarrão ao sugo<br>Arroz branco<br>Feijão | Batata doce sauté com cheiro<br>verde<br>Carne suína acebolada<br>Arroz branco<br>Feijão | Salada de alface com cenoura<br>ralada<br>Farofa de banana<br>Frango (filé de coxa) refogado<br>Arroz branco<br>Feijão | Salada de acelga com tomate<br>Purê de batata<br>Carne ensopada<br>Arroz branco<br>Feijão |

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

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

| MERENDA ESCOLAR  |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
| CARDAPIO CEMEI 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  |
| <b>DESJEJUM</b>  | Pão de batata com manteiga<br>Suco de polpa de goiaba   | Biscoito de polvilho<br>Vitamina de banana com maçã e aveia                                     | logurte com frutas picadas<br>(banana, maçã e mamão)   | Pão de batata com manteiga<br>Suco de polpa de abacaxi   | Banana da terra cozida<br>Leite batido com polpa de manga   |
| <b>LANCHE</b>  | Melancia picada   | Melão picado  | Banana amassada  | Mamão picado   | Maçã raspada  |
| <b>ALMOÇO</b>  | Chuchu cozido com cheiro verde<br>Omelete com cenoura ralada,<br>cheiro verde e orégano<br>Arroz branco<br>Feijão<br>Sobremesa: Laranja | Abobrinha refogada<br>Picadinho de carne com aipim<br>Arroz branco<br>Feijão<br>Sobremesa: Maçã | Salada verde (acelga e alface)<br>Isca de frango acebolada<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Arroz branco<br>Feijão<br>Sobremesa: Melancia | Couve refogada<br>Farofa simples<br>Isca de carne suína<br>Arroz branco<br>Feijão<br>Sobremesa: Banana | Repolho verde e roxo refogado<br>Frango (filé de coxa) ensopado<br>Arroz branco<br>Feijão<br>Sobremesa: Melão |
| Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços |   |   |  |  |   |

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

| MERENDA ESCOLAR  |  |  |   |                   |   |
|--|--|--|---|-------------------|---|
| CARDAPIO CEMEI 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  |
| <b>DESJEJUM</b>  | Biscoito de polvilho<br>Suco de polpa de goiaba batido<br>com leite                                | Pão de batata com manteiga<br>Suco de polpa de abacaxi   | Salada de frutas (banana, maçã,<br>mamão e calda de laranja) com<br>leite em pó                               |                   | Banana da terra cozida<br>Leite com cacau 100%  |
| <b>LANCHE</b>  | Laranja  | Melancia   | Melão picado  |                   | Banana  |
| <b>ALMOÇO</b>  | Duo de legumes (chuchu e<br>beterraba)<br>Carne moída ao molho de tomate<br>Arroz branco<br>Feijão | Salada de acelga com cenoura<br>Purê de batata inglesa<br>Isca suína acebolada<br>Arroz branco<br>Feijão | Salada de alface com tomate<br>Frango ao molho de tomate<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Arroz branco<br>Feijão | FERIADO MUNICIPAL | Salada de pepino com tomate<br>Abóbora com cheiro verde<br>Frango (filé de coxa) refogado<br>Arroz branco<br>Feijão |
| Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços |  |  |   |                   |   |

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

| MERENDA ESCOLAR  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| CARDAPIO CEMEI 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  |
| <b>DESJEJUM</b>  | Pão com manteiga<br>Suco de polpa de manga                                       | Banana da terra cozida<br>Leite com cacau 100%   | Pão hot dog com ovos mexidos<br>Suco de polpa de abacaxi   | Biscoito de polvilho<br>Vitamina de banana e maçã com aveia   | Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó                     |
| <b>LANCHE</b>  | Mamão picado   | Maçã   | Melão picado   | Melancia  | Laranja   |
| <b>ALMOÇO</b>  | Purê de batata inglesa<br>Isca de frango acebolado<br>Arroz c/ cenoura<br>Feijão | Mix de repolho com tomate<br>Carne moída ao molho de tomate<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Arroz branco<br>Feijão | Vinagrete<br>Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, ovo, couve e banana)<br>Arroz branco | Salada de chuchu com cheiro verde<br>Frango (filé de coxa) ensopado com aipim<br>Arroz branco<br>Feijão | Abobrinha refogada com cenoura<br>Peixe desfiado ao molho de tomate<br>Arroz branco<br>Feijão |
| Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços |  |  |  |   |   |

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

| MERENDA ESCOLAR  |  |   |        |        |       |
|--|--|---|--------|--------|-------|
| CARDAPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO                      |  |   |        |        |       |
| SEMANA 05  |  |   |        |        |       |
| REFEIÇÃO   | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|  | 30/03/2026   | 31/03/2026  |        |        |       |
| DESJEJUM   | Aipim amanteigado<br>Suco de polpa de abacaxi  | Pão de batata com manteiga<br>Suco de polpa de goiaba                                   |        |        |       |
| LANCHE   | Maçã   | Melancia  |        |        |       |
| ALMOÇO   | Repolho refogado com cenoura<br>Isca de frango acebolada<br>Macarrão ao sugo<br>Arroz branco<br>Feijão | Salada de beterraba ralada<br>Carne bovina em cubos com aipim<br>Arroz branco<br>Feijão |        |        |       |
| Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços |  |   |        |        |       |