

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 salgado com manteiga Leite com cacau	Bolo mesclado 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 com manteiga Suco de polpa de acerola
ALMOÇO	Abóbora refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	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: Abacaxi	Salada de acelga com tomate Purê de batata Carne ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de polpa de abacaxi	Biscoito doce Chocobom (leite, banana, cacau e aveia)	Trio de frutas (banana, maçã, mamão) e leite em pó	Bolo de fubá Suco de polpa de goiaba	Pão hot dog com carne moída 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
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
DESJEJUM	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de goiaba	Biscoito de maisena Leite batido com polpa de goiaba	Iogurte com frutas picadas (banana, maçã e mamão)	Bolo de chocolate Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite batido com polpa de manga
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Omelete com cenoura ralada, cheiro verde e orégano Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abobrinha refogada Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada verde (acelga e alface) Strogonoff de frango Batata sauté Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovos e banana) Arroz branco Sobremesa: Banana	Repolho verde e roxo refogado Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Biscoito salgado com manteiga Leite com cacau	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Torta de liquidificador de frango (recheio de frango e cenoura) Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó e aveia	Pizza de pão de forma (queijo muçarela, orégano e tomate em cubinhos) 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
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
DESJEJUM	Biscoito doce 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		Pão hot dog com queijo muçarela Suco de polpa de manga
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 Farofa de banana da terra Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	FERIADO MUNICIPAL	Salada de pepino com tomate Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Biscoito salgado Vitamina de banana	Bolo simples Suco de polpa de goiaba		Quibe de forno Suco de polpa de abacaxi

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 com manteiga Suco de polpa de manga	Banana da terra cozida Leite com cacau	Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de polpa de abacaxi	Rosquinha de coco Leite batido com polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO	Purê de batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz c/ cenoura Feijão Sobremesa: Laranja	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: Banana	Salada de chuchu com cheiro verde Strogonoff de frango Batata sauté Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Abobrinha refogada com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Biscoito doce Leite com cacau	Torta de liquidificador (recheio de frango e cenoura) Suco de polpa de manga	Biscoito salgado com manteiga Leite com polpa de goiaba	logurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA			
	30/03/2026	31/03/2026			
DESJEJUM	Biscoito Salgado Suco de polpa de abacaxi	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba			
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: Abacaxi			
LANCHE	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Rosquinha de leite Vitamina de banana com aveia			