

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/06/2026	02/06/2026	03/06/2026	04/06/2026	05/06/2026
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Leite quente	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada crua de repolho e cenoura ralada Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana		
LANCHE	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Banana da terra cozida Leite batido com polpa de goiaba S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de caju S/ACUCAR		

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/06/2026	09/06/2026	10/06/2026	11/06/2026	12/06/2026
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com manteiga Leite com cacau S/AÇUCAR	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/AÇUCAR	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com leite em pó e aveia	Bolo de cenoura com calda de cacau S/AÇUCAR Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR	Banana da terra cozida Leite com cacau S/AÇUCAR
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada crua de beterraba ralada Picadinho de carne com aipim Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface com cenoura Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de inhame Isca de carne suína acebolada com abóbora Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de repolho verde e roxo Strogonoff de frango Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de acerola S/AÇUCAR	Quibe de forno Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó	Pizza de pão de forma INTEGRAL (queijo muçarela, orégano e tomate em cubinhos) Suco de polpa de manga S/AÇUCAR

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/06/2026	16/06/2026	17/06/2026	18/06/2026	19/06/2026
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite com polpa de manga S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com queijo Suco de polpa de caju S/AÇUCAR	Bolo mesclado S/AÇUCAR Suco de polpa de goiaba S/AÇUCAR	Banana da terra cozida Leite com cacau S/AÇUCAR	Mingau de aveia S/AÇUCAR
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Frango ensopado com aipim Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com beterraba Carne bovina ensopada com batata doce Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada alface e tomate Isca de carne suína acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Carne moída refogada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de pepino com tomate Frango (filé de coxa) assado Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR	Mingau de prestígio (amido, cacau e coco ralado) S/AÇUCAR	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (pão INTEGRAL, peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de manga S/ACUCAR	Iogurte S/AÇUCAR com frutas (banana, maçã, mamão)

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/06/2026	23/06/2026	24/06/2026	25/06/2026	26/06/2026
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de caju S/AÇUCAR	Banana da terra cozida Leite com cacau S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Leite quente	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá S/AÇUCAR Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR
ALMOÇO	Salada crua de pepino e repolho Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Strogonoff de frango Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovo e banana) Arroz INTEGRAL Sobremesa: Laranja	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Abobrinha refogada Peixe gratinado ao molho branco Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de acerola S/AÇUCAR	Biscoito INTEGRAL com manteiga Leite com polpa de goiaba S/AÇUCAR	Torta de liquidificador (recheio frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/06/2026	30/06/2026			
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite com polpa de goiaba S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR			
ALMOÇO	Salada crua de repolho branco, roxo e cenoura Chuchu com cheiro verde Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com tomate Carne moída com cenoura Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã			
LANCHE	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR	Sanduíche natural (pão INTEGRAL, peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de caju S/AÇUCAR			