

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026
DESJEJUM	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de manga	Biscoito de arroz Suco de polpa de goiaba com LEITE DE SOJA	Bolo de cacau 100% (c/ banana) (ISENTO DE LEITE) Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida LEITE DE SOJA com cacau 100%	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
ALMOÇO	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Purê de abóbora (isento de leite) Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de acelga com pepino Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Cenoura ralada Carne bovina ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada de alface com tomate Batata cozida Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇÁRIO (06 A 12 MESES)	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Purê de abóbora (isento de leite) Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Salada de tomate picadinho Frango (filé de coxa) desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Cenoura cozida Carne bovina ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Batata cozida Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
JANTAR	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, macarrão, inhame, cenoura e couve) Sobremesa: Laranja	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Melão	Canjiquinha com legumes (abóbora, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão batido Sobremesa: Banana	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Caldo de aipim (aipim, couve refogada, carne em cubos desfiada) Feijão batido Sobremesa: Abacaxi

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDAPIO CEMEI INTEGRAL - SAO JOSE DO CALÇADO

SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
DESJEJUM	Biscoito de arroz LEITE DE SOJA com cacau 100%	Bolo de cenoura (ISENTO DE LEITE) Suco de polpa de abacaxi	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de caju	Aipim cozido Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com aveia
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Farofa simples Carne suína desfiada acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERCÁRIO (6 A 12 MESES)	Salada de tomate picadinho Carne moída refogada com cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Abobrinha refogada Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Batata doce cozida com cheiro verde Carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
JANTAR	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Caldo de batata doce com carne (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Feijão batido Sobremesa: Melancia	Creme de legumes com frango (filé de coxa desfiado, batata inglesa, cenoura e chuchu liquidificados) Sobremesa: Laranja	Polenta c/ couve Carne suína ao molho de tomate Feijão batido Sobremesa: Abacaxi	Sopa de legumes e carne moída (carne moída, batata doce, abóbora, chuchu, macarrão e cheiro verde) Sobremesa: Mamão

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Biscoito de arroz Chocobom (LEITE DE SOJA, banana, cacau 100% e aveia)	Duo de frutas (banana e mamão) com aveia e LEITE DE SOJA EM PÓ
LANCHE				Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
ALMOÇO				Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de tomate Batata cozida Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)				Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Abacaxi picado	Salada de tomate picadinho Batata cozida Frango ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada
LANCHE				Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
JANTAR				Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Melão	Polenta Carne moída com abobrinha ao molho de tomate Feijão Sobremesa: Banana

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR CARDAPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
DESJEJUM	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de caju	Biscoito de arroz Vitamina de banana c/ maçã e aveia (LEITE DE SOJA, banana prata, maçã e aveia)	Crepioca Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com aveia	Banana da terra cozida LEITE DE SOJA com cacau 100%
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
ALMOÇO	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada cozida de cenoura e chuchu Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface com cenoura Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspda	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Salada de cenoura e chuchu cozidos Carne suína ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Acelga refogada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Beterraba cozida Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
JANTAR	Creme de abóbora com carne bovina desfiada e cheiro verde (abóbora, carne bovina, cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Canjiquinha com carne suína picadinha e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Sobremesa: Maçã	Caldo de aipim com frango e couve (filé de coxa desfiado, aipim e couve) Sobremesa: Melão	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana	Sopa de feijão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, feijão, cenoura, chuchu e cheiro verde) Sobremesa: Abacaxi