

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
	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026
DESJEJUM	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga	Biscoito de polvilho Suco de polpa de goiaba com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó
LANCHE	Melancia	Maçã	Mamão	Melão picado	Banana
ALMOÇO	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão	Purê de abóbora Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de acelga com pepino Farofa de cebola Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão	Cenoura ralada Carne bovina ensopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão

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

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 polvilho Leite com cacau 100%	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Pão com manteiga Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
LANCHE	Laranja	Melão picado	Melancia	Maçã	Banana
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Abobrinha refogada Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão	Couve refogada Farofa simples Carne suína desfiada acebolada Arroz branco Feijão
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

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 polvilho Chocobom (leite, banana, cacau 100% e aveia)	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia
LANCHE				Abacaxi	Maçã
ALMOÇO				Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão	Salada de tomate Batata sauté Strogonoff nutritivo de frango Arroz branco Feijão
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO 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	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%
LANCHE	Maçã	Melão	Melancia	Mamão	Laranja
ALMOÇO	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) refogado desfiado Arroz branco Feijão	Salada cozida de cenoura e chuchu Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão	Salada de alface com cenoura Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz branco Feijão
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					