

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Biscoito INTEGRAL Suco de polpa de goiaba com leite S/ AÇÚCAR	Panqueca de banana com cacau S/ AÇÚCAR Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Aipim cozido Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite e pó e aveia
ALMOÇO	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão INTEGRAL ao sugo Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora refogada com cheiro verde Isca de carne suína acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga c/ pepino Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Cenoura ralada Carne bovina ensopada com aipim Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Quibe de forno (carne moída, triguilho e hortelã) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Panqueca de banana S/ AÇÚCAR Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR

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
	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Panqueca de aveia recheada com maçã S/ AÇÚCAR Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Banana da terra cozida Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Carne moída refogada com cenoura Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de repolho com tomate Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão INTEGRAL ao sugo Feijão Sobremesa: Abacaxi	Couve refogada Farofa simples Isca de carne suína Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Biscoito INTEGRAL Leite batido com polpa de manga S/ AÇÚCAR	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Pão INTEGRAL com carne moída Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Panqueca de banana S/ AÇÚCAR Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR

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
	16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Biscoito INTEGRAL com manteiga Chocobom (leite, banana, cacau e aveia) S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR
ALMOÇO				Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída refogada Macarrão INTEGRAL ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz INTEGRAL Sobremesa: Melancia
LANCHE				Pizza de pão de forma (pão INTEGRAL, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Banana da terra cozida Leite com cacau S/ AÇÚCAR
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 04

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Biscoito INTEGRAL com manteiga Leite batido com polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Banana da terra cozida Leite com cacau S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Mix de repolho cru com cenoura Carne moída refogada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada cozida de cenoura e chuchu Carne suína ao molho de tomate Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão INTEGRAL ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com cenoura Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Sanduíche natural (pão INTEGRAL, frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com carne moída Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	logurte NATURAL com frutas (banana, mamão e maçã)	Panqueca de banana com cacau S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Torta de liquidificador de frango (recheio de frango e cenoura) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR