

# 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 de polvilho Leite com cacau	Pão de batata com manteiga Leite queimado	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
ALMOÇO	Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada crua de repolho e cenoura ralada Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana		
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga	logurte	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de caju		

# 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 de batata com manteiga Leite com cacau	Biscoito rosca de leite Leite com cacau	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com leite em pó	Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite com cacau
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada crua de beterraba ralada Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface com cenoura Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de batata Isca de carne suína acebolada com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de repolho verde e roxo Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Biscoito salgado Leite com cacau	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de acerola	Quibe de forno Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó	Pizza de pão de forma (queijo muçarela, orégano e tomate em cubinhos) Suco de polpa de manga

# 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 rosca de coco Leite com polpa de manga	Pão de batata com queijo muçarela Leite com cacau	Bolo mesclado Leite queimado	Banana da terra cozida Leite com cacau	Mingau de aveia
ALMOÇO	Salada alface e tomate Farofa de banana Arroz branco Feijoada (Feijão preto, pernil suíno, linguiça calabresa) Sobremesa: Maçã	Salada de acelga com beterraba Arroz branco carreteiro ( carne bovina desfiada, milho verde, cenoura ralada e cheiro verde) Feijão Sobremesa: Melancia	Salada crua de repolho com cenoura Frango ensopado com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Couve refogada Polenta Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de pepino com tomate Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Hamburguer escolar Suco de polpa de abacaxi	Sanduíche natural (peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de manga	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Suco de polpa de manga	logurte 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 de batata com manteiga Leite com café	Banana da terra cozida Leite com cacau	Pão de batata com queijo muçarela Leite queimado	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá Suco de polpa de abacaxi
ALMOÇO	Salada crua de pepino e repolho Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovo e banana) Arroz branco Sobremesa: Laranja	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Abobrinha refogada Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Pão hot dog com queijo muçarela Suco de polpa de acerola	Biscoito salgado com manteiga Leite com polpa de goiaba	Torta de liquidificador (recheio frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga	Pão de batata com molho de carne moída Suco de polpa de abacaxi	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 rosca de coco Leite com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com café			
ALMOÇO	Salada crua de repolho branco, roxo e cenoura Chuchu com cheiro verde Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com tomate Carne moída com cenoura Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã			
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Sanduíche natural (peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de caju			