

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
DESJEJUM			Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de acerola S/AÇUCAR	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO			Salada de vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovos e banana) Arroz INTEGRAL Sobremesa: Abacaxi	Salada crua de repolho e cenoura ralada Frango (filé de coxa) ensopado 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 caju S/AÇUCAR

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
	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de goiaba S/AÇUCAR	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/AÇUCAR	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com leite em pó e aveia	Banana da terra cozida Leite quente	Bolo de cenoura com calda de cacau S/AÇUCAR Suco de polpa de abacaxi 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
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
	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite com polpa de manga S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com manteiga 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	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de acerola 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	logurte S/AÇUCAR com frutas (banana, maçã, mamão)
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de caju S/AÇUCAR	Banana da terra cozida Leite com cacau S/AÇUCAR	Biscoito INTEGRAL 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
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite com polpa de goiaba S/AÇUCAR	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Pão INTEGRAL com queijo manteiga Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo simples S/AÇUCAR Suco de polpa de acerola 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 pepino c/ tomate Frango (filé de coxa) assado Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de acelga com tomate Carne moída com cenoura Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Carne suína acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR		Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (pão INTEGRAL, peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de caju S/AÇUCAR	Quibe de forno Suco de polpa de goiaba S/AÇUCAR
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					