

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI 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			Banana da terra cozida Manga ao leite	Biscoito de polvilho Leite com cacau 100%	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
LANCHE			Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO			Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Repolho refogado com cenoura Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇÁRIO (06 A 12 MESES)			Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Repolho refogado com cenoura Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR			Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana	Polenta c/ abóbora Carne moída refogada com couve Feijão batido Sobremesa: Maçã
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI 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 de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com leite em pó e aveia	Bolo de laranja com uva passa Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Trio de legumes (cenoura, chuchu e beterraba) Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Purê de inhame Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Repolho refogado Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERCÁRIO (6 A 12 MESES)	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Trio de legumes (cenoura, chuchu e beterraba) Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Purê de inhame Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Repolho refogado Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Canjiquinha com legumes (chuchu e cenoura) Carne suína desfiada Feijão batido Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Caldo de aipim (aipim, couve refogada, carne em cubos desfiada) Feijão batido Sobremesa: Banana prata	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melão
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 13/10/2025	TERÇA 14/10/2025	QUARTA 15/10/2025	QUINTA 16/10/2025	SEXTA 17/10/2025
DESJEJUM	Biscoito de polvilho Manga ao leite	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de caju	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Suco de polpa de acerola	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Repolho refogado Frango em cubinhos refogado com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abobrinha com cenoura refogados Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba cozida Batata doce saute Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Repolho refogado Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Tomate em cubinhos Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Repolho refogado Frango em cubinhos refogado com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Abobrinha com cenoura refogados Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba cozida Batata doce saute Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Repolho refogado Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Tomate em cubinhos Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Feijão batido Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu) Sobremesa: Maçã	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Feijão batido Sobremesa: Mamão
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
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
DESJEJUM	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite com cacau	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá com uva passa Suco de polpa de abacaxi
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Salada de cenoura e repolho refogados Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de abóbora com batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Carne suína com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Abobrinha refogada Peixe ao molho de tomate com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Salada de cenoura e repolho refogados Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Purê de abóbora com batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Tomate em cubinhos Carne suína com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada	Abobrinha refogada Peixe ao molho de tomate com batata Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Abacaxi	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Banana	Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde) Sobremesa: Melancia
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

MERENDA ESCOLAR

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

CARDÁPIO CEMEI 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 de polvilho Leite com polpa de goiaba	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo simples Suco de polpa de acerola
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)		Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Trio de legumes (cenoura, chuchu e milho) Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja		Abobrinha refogada Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco Feijão Sobremesa: Macã	Salada de beterraba cozida Carne moída com cenoura Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Farofa de banana Carne suína acebolada com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Trio de legumes (cenoura, chuchu e milho) Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja		Abobrinha refogada Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Macã raspada	Salada de beterraba cozida Carne moída com cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Carne suína acebolada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)		Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Canjiquinha com carne suína picadinha e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Sobremesa: Melancia		Sopa de feijão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana prata	Caldo de aipim com frango desfiado com chuchu e cenoura Sobremesa: Maçã
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					