

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

#### SEMANA 01

REFEIÇÃO			QUARTA 01/04/2026	QUINTA 02/04/2026	SEXTA 03/04/2026
DESJEJUM			Pão integral com queijo muçarela Suco de polpa de manga sem açúcar	Bolo de cenoura com cobertura de cacau sem açúcar Suco de polpa de goiaba sem açúcar	<b>FERIADO</b>
ALMOÇO			Purê de batata inglesa Carne suína acebolada Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Melancia	
LANCHE			Biscoito salgado integral com manteiga Vitamina de banana com aveia sem açúcar	Canjica com coco e amendoim sem açúcar	

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

### SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/04/2026	07/04/2026	08/04/2026	09/04/2026	10/04/2026
<b>DESJEJUM</b>	Biscoito salgado integral Leite batido com polpa de manga sem açúcar	Bolo de chocolate sem açúcar Leite com cacau sem açúcar	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão integral com manteiga Leite queimado sem açúcar	Banana da terra cozida Leite com cacau sem açúcar
<b>ALMOÇO</b>	Abobrinha refogada Ovos cozidos Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com cenoura Batata doce saute Isca suína acebolada Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e tomate Strogonoff de frango Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Banana	Couve refogada Polenta Carne bovina em cubos Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de pepino com tomate Farofa de banana da terra Frango (filé de coxa) assado Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Maçã
<b>LANCHE</b>	Pão integral com queijo muçarela Suco de polpa de caju sem açúcar	Pão integral com carne moída Suco de polpa de abacaxi sem açúcar	Bolo de cenoura Leite queimado sem açúcar	Pão integral com molho de peito de frango Suco de polpa de abacaxi sem açúcar	logurte com frutas (banana, maçã, mamão)

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

#### SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/04/2026	14/04/2026	15/04/2026	16/04/2026	17/04/2026
DESJEJUM	<b>FERIADO</b>	Pão integral com manteiga e leite com cacau sem açúcar	Biscoito salgado integral Vitamina de banana e maçã com aveias sem açúcar	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá sem açúcar Suco de polpa de goiaba sem açúcar
ALMOÇO		Salada de cenoura ralada Carne moída ao molho de tomate Macarrão integral ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Maçã	Vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, ovo, couve e banana) Arroz branco integral Sobremesa: Abacaxi	Salada de beterraba cozida Frango (filé de coxa) com batata Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Banana	Abobrinha refogada Isca de frango acebolada Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE		Biscoito salgado integral com manteiga Leite com polpa de goiaba sem açúcar	Torta de liquidificador (recheio frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga sem açúcar	Pão integral com queijo muçarela Suco de polpa de acerola sem açúcar	Pão integral com carne moída Suco de polpa de abacaxi sem açúcar

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

#### SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/04/2026	21/04/2026	22/04/2026	23/04/2026	24/04/2026
<b>DESJEJUM</b>	Biscoito salgado integral com manteiga Leite com polpa de goiaba sem açúcar	<b>FERIADO</b>	Pão integral com manteiga Suco de polpa de caju sem açúcar	Banana da terra cozida Leite com cacau sem açúcar	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
<b>ALMOÇO</b>	Salada de cenoura e beterraba ralada Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Feijão Sobremesa: Laranja		Batata doce sauté com cheiro verde Carne suína acebolada Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Banana	Couve refogada Farofa de banana Frango (filé de coxa) assado Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Abacaxi	Mix de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Melancia
<b>LANCHE</b>	Torta fria de frango (pão de forma, frango e cenoura) Suco de popa de abacaxi sem açúcar		Biscoito salgado integral Vitamina de banana com aveia sem açúcar	Duo de frutas (mamão e banana) com leite em pó e aveia	Pão integral com carne moída Suco de polpa de manga sem açúcar

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

#### SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	
	27/04/2026	28/04/2026	29/04/2026	30/04/2026	
DESJEJUM	Pão ntegral de batata com mussarela Suco de polpa de abacaxi sem açúcar	Pão integral com manteiga Leite com cacau sem açúcar	Biscoito salgado integral Leite com polpa de goiaba sem açúcar	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	
ALMOÇO	Chuchu com cheiro verde Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Melancia	Repolho refogado Carne bovina em cubos com aipim Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Purê de batata inglesa Frango refogado Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Banana	Cenoura refogada com cheiro verde Isca de carne suína acebolada Arroz branco integral Feijão Sobremesa: Laranja	
LANCHE	Quibe de forno Suco de polpa de manga sem açúcar	Biscoito salgado integral Vitamina de banana com aveia sem açúcar	logurte com frutas (banana, maçã, mamão)	Sanduíche natural (peito de frango, milho, cenoura ralada) Suco de polpa de caju sem açúcar	