

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Panqueca de banana com canela S/ AÇÚCAR Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Banana da terra cozida Leite quente	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia e leite em pó
ALMOÇO	Duo de legumes cozidos (chuchu, betetrraba) Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada com cenoura Purê de batata inglesa Carne suína acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Duo de repolhos Frango (filé de coxa) ensopado Macarrão INTEGRAL ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Carne ensopada com batata doce Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga e cenoura ralada com cheiro verde Isca de frango grelhado Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Biscoito INTEGRAL Leite batido com polpa de manga S/ AÇÚCAR	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão INTEGRAL com ovos mexidos Suco de polpa de abacaxi 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
	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Aipim amanteigado Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite e pó e aveia	Panqueca de banana com cacau S/ AÇÚCAR Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Salada de repolho com cenoura Carne moída refogada Macarrão INTEGRAL ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora cozida com cheiro verde Carne suína ao molho de tomate Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Vinagrete Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com beterraba Isca de carne bovina acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface com tomate Moqueca de peixe Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Biscoito INTEGRAL Leite batido com cacau S/ AÇÚCAR	Panqueca recheada com maçã S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Quibe de forno (carne moída, triguilho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (PÃO INTEGRAL, frango desfiado, cenoura ralada e milho) 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
	15/12/2025	16/12/2025 FESTIVO	17/12/2025 FESTIVO	18/12/2025	19/12/2025 FESTIVO
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite batido com polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Panqueca de banana com cacau S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Banana da terra cozida Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão INTEGRAL com manteiga Leite com cacau S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Salada de cenoura com beterraba Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada Farofa de beterraba Isca de carne suína assada com abacaxi Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e tomate Salpicão escolar (frango desfiado, cenoura ralada, milho e cheiro verde) Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Sacolé de frutas S/ AÇÚCAR	Couve refogada Carne bovina ensopada com aipim Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga e tomate Salada russa (batata, cenoura, milho, uva passa e cheiro verde) Filé de coxa assada desfiada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Bolo prestígio (cacau e coco ralado) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com carne moída Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Açaí com banana (leite em pó e aveia) S/ AÇÚCAR
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					