

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ -ESCOLA - SÃO JOSÉ DO CALÇADO					
SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
<b>DESJEJUM</b>	Pão de batata com manteiga e Suco de polpa de fruta	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju
<b>LANCHE</b>	Melancia picada	Melão picado	Banana amassada	Maçã raspada	Mamão picado
<b>ALMOÇO</b>	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de tomate picadinho Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada de alface com tomate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
<b>ALMOÇO BERÇÁRIO (06 A 12 MESES)</b>	Repolho refogado com cenoura cozida Carne moída refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Salada de tomate picadinho Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Salada de beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Trio de legumes (batata, cenoura e chuchu) Carne suína acebolada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
<b>LANCHE</b>	Mamão picado	Melancia picada	Laranja picada	Melancia picada	Melão picado
<b>JANTAR</b>	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melão	Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Feijão batido Sobremesa: Maçã	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão batido Sobremesa: Mamão	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana	Pão de hot dog com molho de carne moída e suco de polpa de fruta
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ -ESCOLA - SÃO JOSÉ DO CALÇADO					
SEMANA 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
<b>DESJEJUM</b>	Aipim amanteigado Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi
<b>LANCHE</b>	Melão picado	Mamão picado	Melancia picada	Laranja picada	Banana amassada
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora cozida ao alho Polenta Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Repolho bicolor refogado Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada de acelga refogada com cenoura cozida Moqueca de peixe Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
<b>ALMOÇO BERCÁRIO ( 6 A 12 MESES)</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Salada de acelga refogada com tomate Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Salada de batata e cenoura cozida Moqueca de peixe Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Repolho bicolor refogado Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada
<b>LANCHE</b>	Melancia picada	Laranja picada	Maçã raspada	Abacaxi picado	Melão picado
<b>JANTAR</b>	Canjiquinha com legumes (batata, chuchu e couve) Carne suína desfiada Sobremesa: Maçã	Sopa de feijão com frango (frango desfiado, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Feijão batido Sobremesa: Melão	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Banana	Pão com molho de frango e suco de polpa de fruta
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ -ESCOLA - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

### SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
DESJEJUM	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%	Banana da terra cozida Suco de polpa de caju	<b>FERIADO</b>	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
LANCHE	Maçã raspada	Laranja picada	Abacaxi picado		Banana amassada
ALMOÇO	Salada de tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana		Salada de alface com tomate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão Sobremesa: Mamão
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba cozida Frango desfiado Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada		Salada de tomate picadinho Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão Sobremesa: Mamão picado
LANCHE	Melão picado	Mamão picado	Melancia picada		Maçã raspada
JANTAR	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, inhame, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Maçã	Polenta c/ couve Carne moída ao molho de tomate Feijão batido Sobremesa: Mamão		Pão com molho de carne moída e suco de polpa de fruta

Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ -ESCOLA - SÃO JOSÉ DO CALÇADO					
SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
<b>DESJEJUM</b>	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
<b>LANCHE</b>	Maçã raspada	Mamão picado	Melão picado	Melancia picada	Laranja picada
<b>ALMOÇO</b>	Chuchu e beterraba cozidos com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Melão	Salada de acelga refogada e cenoura cozida Purê de batata Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Abóbora cozida Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
<b>ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)</b>	Purê de batata com abóbora Carne moída ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de tomate picadinho Carne suína com inhame Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Macarrão à chinesa (macarrão, cenoura, repolho branco e roxo, brócolis e frango em cubinhos) Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Beterraba cozida Isca de carne bovina com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Batata sauté Strogonoff nutritivo de frango Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
<b>LANCHE</b>	Melão picado	Laranja picada	Melancia picada	Banana amassada	Abacaxi picado
<b>JANTAR</b>	Sopa de legumes com frango (frango em cubos, chuchu, inhame, abóbora e couve) Sobremesa: Laranja	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Maçã	Creme de abóbora com carne suína (carne suína desfiada, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Banana	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melão	Pão com molho de frango e Suco de polpa de fruta
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					