

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 Suco de polpa de manga	Biscoito de arroz LEITE DE SOJA com cacau 100%	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com aveia
LANCHE			Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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 BERCÁRIO (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 DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de arroz Vitamina de banana com aveia (preparado c/ LEITE DE SOJA)	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com aveia	Bolo de laranja com uva passa (isento de leite) Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida LEITE DE SOJA com cacau 100%
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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 (isento de leite) Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Repolho refogado Batata cozida Frango ao molho de tomate 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 (isento de leite) Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Repolho refogado Batata cozida Frango ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
DESJEJUM	Biscoito de arroz Manga ao leite (preparado com LEITE DE SOJA)	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de caju	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) (isento de leite) Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Suco de polpa de acerola	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de manga
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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 cozida 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 cozida 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 DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite DE SOJA com cacau 100%	Biscoito de arroz Vitamina de banana com aveia (preparada c/ LEITE DE SOJA)	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com aveia	Bolo de laranja com uva passa (isento de leite) Suco de polpa de abacaxi
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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 (isenta de leite) 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 (isenta de leite) 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 DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + 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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

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 arroz LEITE DE SOJA com polpa de goiaba		Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com aveia	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) (isento de leite) Suco de polpa de acerola
LANCHE	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)		Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
ALMOÇO	Trio de legumes (cenoura, chuchu e milho) Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão <i>Sobremesa: Laranja</i>	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Abobrinha refogada Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco Feijão <i>Sobremesa: Macã</i>	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 <i>Sobremesa: Laranja</i>		Abobrinha refogada Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão <i>Sobremesa: Macã raspada</i>	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 DE SOJA + fruta e aveia)		Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
JANTAR	Canjiquinha com carne suína picadinho e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) <i>Sobremesa: Melancia</i>		Sopa de feijão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde) <i>Sobremesa: Laranja</i>	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) <i>Sobremesa: Banana prata</i>	Caldo de aipim com frango desfiado com chuchu e cenoura <i>Sobremesa: Maçã</i>