

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					01/08/2025
DESJEJUM					Bolo de chocolate com calda Leite com café
ALMOÇO					Salada crua de acelga e tomate Farofa simples Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE					Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) Suco de polpa de manga

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/08/2025	05/08/2025	06/08/2025	07/08/2025	08/08/2025
DESJEJUM	Pão com manteiga Leite queimado	Biscoito de maisena Leite com café	Pão com muçarela Leite com cacau	logurte	Bolo de laranja Leite com café
ALMOÇO	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de repolho cru com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Salada de alface com couve Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de Couve Batata sauté Estrogonofe de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola	Quibe de forno recheado (carne moída, trigoilho, hortelã, cenoura e requeijão) Suco de polpa de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de polpa de goiaba	Pão com molho de carne moída Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó

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
	11/08/2025	12/08/2025	13/08/2025	14/08/2025	15/08/2025
DESJEJUM	Rosquinha doce Leite com cacau	Pão com manteiga Leite queimado	Bolo de fubá Leite com café	Biscoito salgado Leite com banana	Pão com muçarela Leite com cacau
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de acerola	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo 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 e linguiça calabresa) Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de abobrinha com tomate Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Pão com queijo muçarela Suco de polpa de acerola	Sanduche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura ralada e requeijão) Suco de polpa de goiaba	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó	Pão com carne moída Suco de polpa de manga	Pão com molho de frango Suco de polpa de acerola
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
	18/08/2025	19/08/2025	20/08/2025	21/08/2025	22/08/2025
DESJEJUM	Pão com queijo muçarela Leite com cacau	Bolo mesclado Leite queimado	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó	Biscoito salgado com manteiga Leite com cacau	Pão com manteiga Leite com café
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Farofa de banana Feijoada (feijão, carne suína, linguiça calabresa) Arroz branco Sobremesa: Maçã	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	logurte	Biscoito salgado Vitamina de goiaba (polpa de goiaba batida com leite)	Pão com molho de carne moída e suco de polpa de caju	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi	Pão com manteiga Suco de polpa de manga

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

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/08/2025	26/08/2025	27/08/2025	28/08/2025	29/08/2025

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

DESJEJUM	Biscoito de maisena Leite com cacau	Pão com manteiga Leite com café	Pão com queijo muçarela Leite queimado	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó	Pão com manteiga Leite com cacau
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de banana Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface com repolho roxo Torta de peixe gratinada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão com manteiga Suco de polpa de goiaba	Torta fria de frango (pão de forma, frango, requeijão, milho, cenoura e purê) Suco de polpa de manga	Rosquinha doce Suco de polpa de acerola	Bolo de abacaxi Suco de polpa de caju	Pão com carne moída Suco de polpa de abacaxi
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					