

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - 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
DESJEJUM	Pão de batata com margarina vegetal e Suco de polpa de fruta	Biscoito de arroz Vitamina de banana c/ maçã e aveia (LEITE DE SOJA, banana prata, maçã e aveia)	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de manga	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 caju
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 com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado 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 Inhame cozido Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇÁRIO (06 A 12 MESES)	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) assado 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
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	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 INTEGRAL - 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
DESJEJUM	Aipim cozido Suco de polpa de goiaba	Biscoito de arroz Suco de polpa de manga com LEITE DE SOJA	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia	Bolo de cenoura (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 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
ALMOÇO BERCÁRIO (6 A 12 MESES)	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
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 (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	Caldo 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 INTEGRAL - 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 arroz LEITE DE SOJA batido com polpa de goiaba	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano LEITE DE SOJA com cacau 100%	Bolo de cenoura (ISENTO DE LEITE) Suco de polpa de caju	FERIADO	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)		Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
ALMOÇO	Salada de tomate picadinho Batata doce cozida 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 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) Feijão Sobremesa: Mamão
ALMOÇO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)	Batata doce cozida 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	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 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 INTEGRAL - 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
DESJEJUM	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de manga	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) (ISENTO DE LEITE) Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia	Biscoito de arroz Vitamina de banana com aveia (preparada com LEITE DE SOJA)	Aipim cozido 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)	Mamadeira (LEITE DE SOJA + fruta e aveia)
ALMOÇO	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 Batata ensopada Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Abóbora cozida Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata cozida Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Purê de batata com abóbora (ISENTO DE LEITE) 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 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	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	Caldo 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					