

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 de batata com queijo muçarela Suco de polpa de goiaba	Bolo simples Suco de polpa de abacaxi	Biscoito rosca de leite Leite com cacau	Banana da terra cozida Leite queimado	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia e leite em pó
ALMOÇO	Duo de legumes cozidos (chuchu, beterraba) Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada com cenoura Purê de batata inglesa Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Duo de repolhos Frango (filé de coxa) ensopado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Carne ensopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga e cenoura ralada com cheiro verde Isca de frango grelhado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Biscoito maisena Leite batido com polpa de manga	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de caju	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de polpa de abacaxi

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 de batata com manteiga Suco de polpa de acerola	Aipim amanteigado Suco de polpa de goiaba	Iogurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de chocolate Suco de polpa de abacaxi	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga
ALMOÇO	Salada de repolho com cenoura Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora cozida com cheiro verde Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Vinagrete Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com beterraba Isca de carne bovina acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface com tomate Moqueca de peixe Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Biscoito rosca de leite Leite batido com cacau	Bolo de fubá Suco de polpa de caju	Quibe de forno (carne moída, triguilho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (frango desfiado, cenoura ralada e milho) Suco de polpa de goiaba

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 rosca de coco Leite batido com polpa de goiaba	Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão de batata com manteiga Leite com cacau
ALMOÇO	Salada de cenoura com beterraba Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada Farofa de beterraba Isca de carne suína assada com abacaxi Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e tomate Salpicão escolar (frango desfiado, cenoura ralada, milho e cheiro verde) Arroz branco Feijão Sobremesa: Sacolé de frutas	Couve refogada Carne bovina ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga e tomate Salada russa (batata, cenoura, milho, uva passa e cheiro verde) Filé de coxa assada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Surpresa de abacaxi com coco
LANCHE	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de goiaba	Bolo prestigio (cacau e coco ralado) Suco de polpa de abacaxi	Pão com carne moída Suco de polpa de caju	Açaí com banana (leite em pó e aveia)

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