

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI 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
<b>DESJEJUM</b>	Torrada de pão (isento de leite) com azeite e orégano Suco de polpa de goiaba	Panqueca de banana com uva passas (aveia, LEITE DE SOJA, banana e uva passas) Suco de polpa de abacaxi	Biscoito de arroz Vitamina de banana e aveia (LEITE DE SOJA, banana prata e aveia)	Banana da terra cozida LEITE DE SOJA com cacau 100%	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia
<b>LANCHE</b>	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)
<b>ALMOÇO</b>	Duo de legumes cozidos (chuchu, beterraba) Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada com cenoura Batata inglesa cozida Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora refogada com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface com tomate Carne ensopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de repolho refogado com cenoura Isca de frango grelhado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão
<b>ALMOÇO BERÇÁRIO (06 A 12 MESES)</b>	Duo de legumes cozidos (chuchu, beterraba) Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Abobrinha refogada com cenoura Batata inglesa cozida Carne suína acebolada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Abóbora refogada com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado em cubinhos Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Salada de beterraba cozida Carne ensopada desfiada com batata doce Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada	Salada de acelga refogada e cenoura cozida Isca de frango em cubinhos Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado
<b>LANCHE</b>	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)
<b>JANTAR</b>	Caldo de aipim com frango desfiado (aipim, peito de frango, cenoura, couve e cheiro verde) Feijão Sobremesa: Melancia	Creme de abóbora com carne desfiada e cheiro verde Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes com carne molda (carne molda, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Abóbora com cheiro verde Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Feijão Sobremesa: Mamão	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão Sobremesa: Banana
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
	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
<b>DESJEJUM</b>	Biscoito de arroz LEITE DE SOJA batido com polpa de manga	Aipim cozido Suco de polpa de goiaba	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia	Bolo de chocolate (ISENTO DE LEITE) (adoçado com banana) Suco de polpa de abacaxi	Tapioca recheada com banana Suco de polpa de manga
<b>LANCHE</b>	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)
<b>ALMOÇO</b>	Repolho refogado com cenoura cozida Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Abóbora cozida com cheiro verde Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada de acelga com beterraba cozida Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Batata e cenoura cozidas Isca de carne bovina acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Moqueca de peixe Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
<b>ALMOÇO BERCÁRIO ( 6 A 12 MESES)</b>	Purê de batata (ISENTO DE LEITE) Carne moída refogada com cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada	Abóbora cozida com cheiro verde Carne suína desfiada ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Salada de chuchu e beterraba cozidos Frango (filé de coxa) dourado na cebola Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Repolho bicolor refogado Isca de carne bovina acebolada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Tomate picadinho Moqueca de peixe Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
<b>LANCHE</b>	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)
<b>JANTAR</b>	Sopa de legumes com frango desfiado (frango desfiado, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Feijão batido Sobremesa: Laranja	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Frango (filé de coxa) ensopada Feijão Sobremesa: Banana	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) 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 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/12/2025	16/12/2025 <b>FESTIVO</b>	17/12/2025 <b>FESTIVO</b>	18/12/2025	19/12/2025 <b>FESTIVO</b>
<b>DESJEJUM</b>	Biscoito de arroz LEITE DE SOJA batido com polpa de goiaba	Bolo de cenoura (ISENTO DE LEITE) (adoçado com uva passas) Suco de polpa de caju	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	Banana da terra cozida LEITE DE SOJA com cacau 100%
<b>LANCHE</b>	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)
<b>ALMOÇO</b>	Salada de cenoura com beterraba cozida Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Abobrinha refogada Farofa de beterraba Isca de carne suína assada com abacaxi Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada de alface e tomate Salpicão escolar (frango desfiado, cenoura ralada, milho e cheiro verde) Arroz branco Feijão Sobremesa: Açaí com banana (leite em pó e aveia)	Couve refogada Carne bovina ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Acelga refogada e tomate em cubinhos Salada russa (batata, cenoura, milho, uva passa e cheiro verde) Filé de coxa assada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Sacolé de frutas
<b>ALMOÇO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)</b>	Salada de cenoura com beterraba cozida Polenta Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Duo de legumes cozidos (chuchu, batata) Isca de carne suína assada com abacaxi Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Alface e manga em cubinhos Salpicão escolar (frango desfiado, cenoura ralada, milho e cheiro verde) Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada	Couve refogada Carne bovina ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Acelga refogada e tomate em cubinhos Salada russa (batata, cenoura, milho, uva passa e cheiro verde) Filé de coxa assada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado
<b>LANCHE</b>	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)
<b>JANTAR</b>	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, abóbora e cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Banana	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão Sobremesa: Maçã	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, peito de frango desfiado e cheiro verde) Feijão batido Sobremesa: Melancia	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Abacaxi

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