

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ -ESCOLA - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					01/08/2025
DESJEJUM					Pão com manteiga Leite morno
LANCHE MATERNAL					Maçã
ALMOÇO MATERNAL / ALMOÇO E JANTAR PARCIAL					Tomate em cubinhos Abóbora Carne suína acebolada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE MATERNAL					Mamão
JANTAR MATERNAL					Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Feijão batido Sobremesa: Abacaxi

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO - PRÉ -ESCOLA - 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 com uva passa	Pão com ovos mexidos Leite morno	Pão com manteiga Leite com cacau	Banana da terra cozida e leite morno	Pão com manteiga Leite adoçado com uva passa
LANCHE MATERNAL	Maçã	Melão	Banana	Mamão	Melão
ALMOÇO MATERNAL / ALMOÇO E JANTAR PARCIAL	Salada de chuchu e cenoura cozidos Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão	Repolho refogado Polenta Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com beterraba cozida Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Abobrinha refogada Canjiquinha com legumes (chuchu, cenoura) Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	Abóbora cozida ao alho Carne suína picadinha acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE MATERNAL	Abacaxi	Melancia	Maçã	Laranja	Melancia
JANTAR MATERNAL	Canjiquinha com legumes (abóbora, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão batido Sobremesa: Melancia	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Melão	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, macarrão, inhame, cenoura e couve) Sobremesa: Mamão	Caldo de aipim (aipim, couve refogada, carne em cubos desfiada) Feijão batido Sobremesa: Maçã	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Banana prata

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO - PRÉ -ESCOLA - 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	Pão com ovos mexidos Leite batido morno	Pão com manteiga Leite batido com banana	Pão com manteiga e leite morno	Pão com manteiga leite adoçado com uva passa	Pão com queijo branco e leite morno
LANCHE MATERNAL	Mamão	Melão	Laranja	Maçã	Mamão
ALMOÇO MATERNAL / ALMOÇO E JANTAR PARCIAL	tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) 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	Abobrinha refogada Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã
LANCHE MATERNAL	Melancia	Maçã	Melancia	Banana	Melão
JANTAR MATERNAL	Caldo de batata (batata , couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Feijão batido Sobremesa: Maçã	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cheiro verde) Sobremesa: Melão	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu) Sobremesa: Melancia	Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Feijão batido Sobremesa: Banana
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO - PRÉ -ESCOLA - 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 manteiga Leite com banana	Pão com manteiga e leite com morno	Pão com manteiga e leite com cacau	Pão com ovos mexidos Leite morno	Banana da terra cozida Leite morno
LANCHE MATERNAL	Melancia	Maçã	Melão	Banana	Maçã
ALMOÇO MATERNAL / ALMOÇO E JANTAR PARCIAL	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Farofa de ovos Carne suína desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga refogada Purê de batata com cenoura Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão	Salada cozida de cenoura e beterraba Carne bovina picadinha Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface c/ tomate Abóbora ao alho Frango ao molho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE MATERNAL	Melão	Mamão	Melancia	Laranja	Melão
JANTAR MATERNAL	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Sopa de macarrão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Canjiquinha com frango peito de frango desfiado, cenoura ralada e cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde) Sobremesa: Banana	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Maçã

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO - PRÉ -ESCOLA - 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
DESJEJUM	Pão com queijo branco Leite morno	Pão com manteiga Leite com banana	Pão com ovos mexidos Leite morno	Pão com manteiga Leite adoçado com uva passa	Pão com manteiga Leite com cacau 100%
LANCHE MATERNAL	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Melão
ALMOÇO MATERNAL / ALMOÇO E JANTAR PARCIAL	Salada de repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) ensopado com batata doce Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com cenoura ralada Peixe ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE MATERNAL	Mamão	Melão	Maçã	Melancia	Mamão
JANTAR MATERNAL	Creme de abóbora com carne bovina desfiada e cheiro verde (abóbora, carne bovina, cheiro verde) Sobremesa: Melão	Canjiquinha com carne suína picadinha e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Sobremesa: Maçã	Sopa de macarrão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Mamão	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana	Caldo de aipim com frango desfiado com chuchu e cenoura Sobremesa: Melancia
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					