

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
DESJEJUM			Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Pão de batata com manteiga Suco de acerola	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO			Salada de vinagrete Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovos e banana) Arroz branco Sobremesa: Abacaxi	Salada crua de repolho e cenoura ralada Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE			Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga	Banana da terra cozida Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com queijo muçarela Suco de caju
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
	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
DESJEJUM	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Biscoito rosca de leite Leite com cacau	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com leite em pó e aveia	Banana da terra cozida Leite queimado	Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de polpa de abacaxi
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada crua de beterraba ralada Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface com cenoura Frango (filé de coxa) assado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de inhame Isca de carne suína acebolada com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de repolho verde e roxo Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Biscoito salgado Leite com cacau	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Quibe de forno Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e caldo de laranja) com leite em pó	Pizza de pão de forma (queijo muçarela, orégano e tomate em cubinhos) 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 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
DESJEJUM	Biscoito rosca de coco Leite com polpa de manga	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Bolo mesclado Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Leite com cacau	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de acerola
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Frango ensopado com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com beterraba Carne bovina ensopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada alface e tomate Farofa simples Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Polenta Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de pepino com tomate Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi	Mingau de prestígio (amido, cacau e coco ralado)	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de manga	logurte com frutas (banana, maçã, mamão)

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
DESJEJUM	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Leite com cacau	Biscoito rosca de leite Leite queimado	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de fubá Suco de polpa de abacaxi
ALMOÇO	Salada crua de pepino e repolho Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne suína, couve, ovo e banana) Arroz branco Sobremesa: Laranja	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Abobrinha refogada Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi
LANCHE	Pão hot dog com queijo muçarela Suco de polpa de acerola	Biscoito salgado com manteiga Leite com polpa de goiaba	Torta de liquidificador (recheio frango, milho e cenoura) Suco de polpa de manga	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
DESJEJUM	Biscoito rosca de coco Leite com polpa de goiaba	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Pão de milho com queijo manteiga Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo simples Suco de polpa de acerola
ALMOÇO	Salada crua de repolho branco, roxo e cenoura Chuchu com cheiro verde Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja		Salada de pepino c/ tomate Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de acelga com tomate Carne moída com cenoura Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Farofa de banana Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi		Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Sanduíche natural (peito de frango, milho e cenoura ralada) Suco de polpa de caju	Quibe de forno Suco de polpa de goiaba
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					