

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

## MERENDA ESCOLAR

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

### SEMANA 01

REFEição	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
	01/09/2025	02/09/2025	03/09/2025	04/09/2025
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com ovos mexidos Suco de polpa de acerola S/AÇUCAR	Biscoito polvilho Leite queimado S/AÇUCAR	Bolo simples S/AÇUCAR Leite com cacau S/AÇUCAR	Pão de batata INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga
ALMOÇO	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão INTEGRAL ao sugo Feijão Sobremesa: Banana	Purê de abóbora Isca de carne suína acebolada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	Arroz carreteiro INTEGRAL (carne bovina desfiada, cheiro verde, cenoura ralada, , banana da terra, milho, linguiça calabresa) Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Pão de batata INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de acerola S/AÇUCAR	Quibe de forno recheado (carne moída, triguilho, hortelã, cenoura e requeijão) Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão hot dog INTEGRAL com molho de carne moída Suco de polpa de manga S/AÇUCAR

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
	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025
DESJEJUM	Rosquinha doce Leite batido com polpa de goiaba S/AÇUCAR	Bolo de fubá S/AÇUCAR Leite com cacau S/AÇUCAR	Pão de batata INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de caju S/AÇUCAR	Banana da terra cozida Suco de polpa de manga S/AÇUCAR
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Polenta Carne moída refogada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de mix de repolhos Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi
LANCHE	Pão de batata INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de acerola S/AÇUCAR	Biscoito salgado Leite batido com polpa de manga S/AÇUCAR	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Pão de hot dog INTEGRAL com carne moída Suco de polpa de caju S/AÇUCAR

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
	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025
DESJEJUM	Pão de batata INTEGRAL com queijo muçarela Leite com cacau	Bolo mesclado S/AÇUCAR Leite morno S/AÇUCAR	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado INTEGRAL com manteiga Leite com cacau S/AÇUCAR
ALMOÇO	Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com molho de carne moída Suco de polpa de acerola S/AÇUCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Pizza de pão de forma INTEGRAL (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi S/AÇUCAR

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
	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025
DESJEJUM	Biscoito maisena INTEGRAL e Leite queimado S/AÇUCAR	Biscoito salgado INTEGRAL com manteiga Leite com café S/AÇUCAR	Pão de batata INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO	Mix de repolho cru com cenoura Carne moída refogada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Suco de polpa de manga	Couve refogada Farofa de banana Feijoada escolar (feijão, carne suína, linguiça calabresa e cenoura) Arroz branco INTEGRAL Sobremesa: Banana	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi
LANCHE	Pão de batata INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de goiaba S/AÇUCAR	Sanduíche natural (pão de forma INTEGRAL, frango, requeijão, milho e cenoura) Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Rosquinha doce Polpa de goiaba batida com leite S/AÇUCAR	Bolo de laranja Suco de polpa de caju S/AÇUCAR

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
	29/09/2025	30/09/2025		
DESJEJUM	Pão de batata INTEGRAL com queijo muçarela Leite com café S/AÇUCAR	Bolo de banana S/AÇUCAR Leite queimado S/AÇUCAR		
ALMOÇO	Salada de cenoura cozida Carne moída refogada com abobrinha Macarrão INTEGRAL ao sugo Feijão Sobremesa: Banana	Beterraba ralada Purê de inhame Isca de frango acebolada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja		
LANCHE	Biscoito salgado INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de manga S/AÇUCAR	Canjica S/AÇUCAR		

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

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

<p><b>SEXTA</b></p> <p><b>05/09/2025</b></p> <p>logurte S/AÇUCAR</p>
<p>Salada de alface com pepino Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana</p>
<p>Bolo de cenoura com calda de cacau S/AÇUCAR</p>

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

<p><b>SEXTA</b></p> <p><b>12/09/2025</b></p> <p>Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó</p> <p>Couve refogada Farofa simples Feijoada escolar (feijão, carne suína, linguiça calabresa e cenoura) Arroz branco INTEGRAL Sobremesa: Banana</p> <p>Pão de hot dog INTEGRAL com molho de frango desfiado e suco de polpa de goiaba S/AÇUCAR</p>

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

<p><b>SEXTA</b></p> <p><b>19/09/2025</b></p>
<p>Logurte S/AÇUCAR Biscoito rosquinha</p>
<p>Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco INTEGRAL Sobremesa: Abacaxi</p>
<p>Bolo de cacau com calda de cacau S/AÇUCAR</p>

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

<p><b>SEXTA</b></p> <p><b>26/09/2025</b></p> <p>Pão de batata INTEGRAL com manteiga Leite com cacau S/AÇUCAR</p>
<p>Salada de alface com cenoura Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja</p>
<p>Pão de hot dog INTEGRAL recheado com molho de carne moída e Suco de polpa de acerola S/AÇUCAR</p>

# HORTO CENTRAL MARATAÍZES

