

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 com ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Biscoito polvilho Leite queimado	Bolo simples Leite com cacau	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga
ALMOÇO	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Purê de abóbora Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Farofa de cebola Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	Arroz carreteiro (carne bovina desfiada, cheiro verde, cenoura ralada, , banana da terra, milho, linguiça calabresa) Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de acerola	Quibe de forno recheado (carne moída, triguilho, hortelã, cenoura e requeijão) Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia	Pão hot dog com molho de carne moída 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 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	Bolo de fubá Leite com cacau	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Suco de polpa de manga
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Polenta Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de mix de repolhos Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de acerola	Biscoito salgado Leite batido com polpa de manga	Trio de frutas (banana, maçã e mamão) com leite em pó e aveia	Pão de hot dog com carne moída Suco de polpa 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 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025
DESJEJUM	Pão de batata com queijo muçarela Leite com cacau	Bolo mesclado Leite queimado	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Leite com cacau
ALMOÇO	Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Couve refogada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga	Pão com molho de carne moída Suco de polpa de acerola	Pão com manteiga Suco de polpa de manga	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) 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 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025
DESJEJUM	Biscoito maisena e Leite queimado	Biscoito salgado com manteiga Leite com café	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	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 Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de manga	Couve refogada Farofa de banana Feijoada escolar (feijão, carne suína, linguiça calabresa e cenoura) Arroz branco Sobremesa: Banana	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de goiaba	Sanduíche natural (pão de forma, frango, requeijão, milho e cenoura) Suco de polpa de manga	Rosquinha doce Polpa de goiaba batida com leite	Bolo de laranja Suco de polpa 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 05

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

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

<p>SEXTA</p> <p>12/09/2025</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 Sobremesa: Banana</p> <p>Pão de hot dog com molho de frango desfiado e suco de polpa de goiaba</p>

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

SEXTA

19/09/2025

logurte
Biscoito rosquinha

Salada de pepino com tomate
Feijão tropeiro (feijão, carne
suína, couve, ovo, banana e
farinha de mandioca)

Arroz branco
Sobremesa: Abacaxi

Bolo de cacau com calda de
cacau

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

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

Rua José Bonifácio
nº 100 - Centro



HORTO CENTRAL MARATAÍZES

