

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ -ESCOLA - 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			Banana da terra cozida Manga ao leite	Biscoito de polvilho Leite com cacau 100%	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
LANCHE			Melão picado	Mamão picado	Banana amassada
ALMOÇO			Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Repolho refogado com cenoura Farofa de cebola Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERCÁRIO (06 A 12 MESES)			Polenta Carne suína ensopada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Repolho refogado com cenoura Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Salada de alface com tomate Carne ensopada com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE			Maçã raspada	Melancia picada	Laranja
JANTAR			Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana	Polenta c/ abóbora Carne moída refogada com couve Feijão batido Sobremesa: Maçã

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ-ESCOLA - 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 de polvilho Vitamina de banana com aveia	Trio de frutas (Banana, Maçã e Mamão) com leite em pó e aveia	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Banana da terra cozida Leite com cacau 100%
LANCHE	Pera picada	Maçã raspada	Laranja	Melão picado	Banana amassada
ALMOÇO	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Trio de legumes (cenoura, chuchu e beterraba) Frango (filé de coxa) ensopado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Purê de inhame Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Repolho refogado Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERCÁRIO (6 A 12 MESES)	Duo de legumes (chuchu e cenoura) Isca de frango acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Abobrinha com cheiro verde Picadinho de carne com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Trio de legumes (cenoura, chuchu e beterraba) Frango (filé de coxa) ensopado Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Purê de inhame Isca de carne suína ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Repolho refogado Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Melão picado	Melancia picada	Abacaxi picado	Banana amassada	Laranja
JANTAR	Canjiquinha com legumes (chuchu e cenoura) Carne suína desfiada Feijão batido Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Caldo de aipim (aipim, couve refogada, carne em cubos desfiada) Feijão batido Sobremesa: Banana prata	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melão

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ-ESCOLA - 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 de polvilho Manga ao leite	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de caju	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de polpa de goiaba	Banana da terra cozida Suco de polpa de acerola	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de manga
LANCHE	Maçã raspada	Melancia picada	Laranja	Banana amassada	Mamão picado
ALMOÇO	Repolho refogado Frango em cubinhos refogado com abóbora Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abobrinha com cenoura refogados Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba cozida Batata doce saute Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Repolho refogado Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Tomate em cubinhos Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Repolho refogado Frango em cubinhos refogado com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Abobrinha com cenoura refogados Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba cozida Batata doce saute Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Repolho refogado Polenta Carne bovina ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Tomate em cubinhos Abóbora com cheiro verde Frango (filé de coxa) ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Melão picado	Mamão picado	Banana amassada	Maçã raspada	Laranja
JANTAR	Caldo de batata doce (batata doce, couve refogada, carne em cubos desfiada e cheiro verde) Feijão batido Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes com frango (filé de coxa desfiado, macarrão, inhame, beterraba e chuchu) Sobremesa: Maçã	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) Sobremesa: Banana	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Polenta c/ couve Carne moída refogada com abobrinha Feijão batido Sobremesa: Mamão

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

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI MARIETA CASTRO E AUGUSTA LOPES - PRÉ-ESCOLA - 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 de polvilho Vitamina de banana com aveia	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi
LANCHE	Melão picado	Laranja	Maçã raspada	Mamão picado	Melancia picada
ALMOÇO	Salada de cenoura e repolho refogados Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Purê de abóbora com batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Vinagrete (cebola, tomate e pimentão) Carne suína com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Abobrinha refogada Peixe ao molho de tomate com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Salada de cenoura e repolho refogados Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho de tomate Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Purê de abóbora com batata inglesa Isca de frango acebolado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja	Tomate em cubinhos Carne suína com aipim Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba e chuchu Frango (filé de coxa) ao molho vermelho Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada	Abobrinha refogada Peixe ao molho de tomate com batata Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado
LANCHE	Melancia picada	Mamão picado	Laranja	Banana amassada	Melão picado
JANTAR	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Abacaxi	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, batata inglesa, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Banana	Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde) Sobremesa: Melancia

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

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
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
DESJEJUM	Biscoito de polvilho Leite com polpa de goiaba		Pão de batata com manteiga Suco de polpa de abacaxi	Salada de frutas (Banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de acerola
LANCHE	Mamão picado		Laranja	Maçã raspada	Banana amassada
ALMOÇO	Trio de legumes (cenoura, chuchu e milho) Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão <i>Sobremesa: Laranja</i>	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Abobrinha refogada Batata ensopada Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco Feijão <i>Sobremesa: Macã</i>	Salada de beterraba cozida Carne moída com cenoura Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Farofa de banana Carne suína acebolada com abóbora Arroz branco Feijão <i>Sobremesa: Banana</i>
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Trio de legumes (cenoura, chuchu e milho) Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão <i>Sobremesa: Laranja</i>		Abobrinha refogada Batata ensopada Frango (filé de coxa) ensopado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão <i>Sobremesa: Macã raspada</i>	Salada de beterraba cozida Carne moída com cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Carne suína acebolada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão <i>Sobremesa: Banana amassada</i>
LANCHE	Melão picado		Melancia picada	Mamão picado	Laranja
JANTAR	Canjiquinha com carne suína picadinho e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) <i>Sobremesa: Melancia</i>		Sopa de feijão com frango em cubos (frango em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde) <i>Sobremesa: Laranja</i>	Sopa de ervilha com carne bovina em cubos (ervilha seca, carne bovina) <i>Sobremesa: Banana prata</i>	Caldo de aipim com frango desfiado com chuchu e cenoura <i>Sobremesa: Maçã</i>