

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO					
SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
DESJEJUM	Pão de batata recheado com manteiga e Suco de polpa de fruta	Biscoito de maisena Leite com cacau	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	Bolo de chocolate Suco de polpa de caju
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de acelga com cenoura Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Biscoito rosca de coco Smoothie de banana e mamão (leite, banana prata, mamão e aveia)	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de goiaba	Bolo simples Suco de polpa de caju	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo muçarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) 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 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
DESJEJUM	Biscoito recheado com manteiga Suco de polpa de goiaba	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga com leite	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de acerola	Logurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de fubá com coco Suco de polpa de abacaxi
ALMOÇO	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de repolho bicolor Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Quibe de forno (carne moída, triguilho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de polpa de goiaba	Biscoito rosca de leite Leite batido com cacau	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) 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 03					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
DESJEJUM	Biscoito rosca de coco Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau	Bolo simples Suco de polpa de caju	FERIADO	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salpicão de frango (peito de frango, cenoura ralada, milho verde, ervilha e creme de leite) Arroz branco 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
LANCHE	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Leite com cacau		Pão hot dog com 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 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
DESJEJUM	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Leite batido com banana e cacau	Iogurte
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Biscoito de maisena Leite com cacau	biscoito recheado com manteiga Suco de polpa de acerola	Pão recheado com molho de carne moída e Suco de polpa de fruta	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga

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