

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 INTEGRAL Leite com cacau 100% S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de chocolate S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de acelga com cenoura Strogonoff de frango Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Biscoito INTEGRAL Smoothie de banana e mamão (leite, banana prata, mamão e aveia) S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Bolo simples S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Pizza de pão de forma (pão de forma INTEGRAL, queijo muçarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR

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	Aipim cozido Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Biscoito INTEGRAL Suco de polpa de manga com leite S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com aveia	Bolo de fubá com coco S/ AÇÚCAR Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de repolho bicolor Carne ensopada com aipim Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Quibe de forno (carne moída, triguilho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Bolo de chocolate S/ AÇÚCAR Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Biscoito INTEGRAL Leite batido com cacau 100% S/ AÇÚCAR	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 INTEGRAL Leite batido com polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Leite com cacau 100% S/ AÇÚCAR	Bolo simples S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	FERIADO	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Carne moída refogada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana		Salada de alface com tomate Arroz de carreteiro (arroz INTEGRAL, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão Sobremesa: Mamão
LANCHE	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito INTEGRAL com manteiga Leite com cacau 100% S/ AÇÚCAR		Pão INTEGRAL com carne moída Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR

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 INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Bolo mesclado S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito INTEGRAL com manteiga Leite batido com banana e cacau 100% S/ AÇÚCAR	Aipim cozido Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Isca de carne suína acebolada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de acelga com cenoura ralada Frango (filé de coxa) assado Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Strogonoff de frango Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau 100% S/ AÇÚCAR	Aipim cozido Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Banana da terra cozida Leite quente	Pizza de pão de forma (pão de forma INTEGRAL, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR

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