

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/09/2025	02/09/2025	03/09/2025	04/09/2025	05/09/2025
DESJEJUM	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%	Pão com manteiga Leite c/ passas	Banana da terra cozida Suco de polpa de abacaxi	Pão de batata com ovos mexidos Suco de polpa de manga	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Purê de abóbora Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Polenta Frango (filé de coxa) assado e desfiado Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Cozido escolar (carne em cubos, couve, abóbora, batata doce, cenoura, milho, banana da terra) Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Salada de tomate picado Batata sauté Strogonoff nutritivo de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERÇÁRIO (06 A 12 MESES)	Salada de beterraba e chuchu cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Purê de abóbora Isca de carne suína acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Abobrinha refogada Polenta Frango (filé de coxa) assado e desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Batata doce e cenoura cozidas Carne bovina desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Salada de tomate picado Batata sauté Strogonoff nutritivo de frango Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Sopa de legumes com frango (frango desfiado, macarrão, batata, cenoura e couve) Sobremesa: Mamão	Caldo de aipim (aipim, couve refogada, carne em cubos desfiada) Feijão batido Sobremesa: Melão	Canjiquinha com, chuchu e tomate Carne suína desfiada Sobremesa: Melancia	Canja com frango desfiado (arroz branco, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Laranja	Pão de hot dog com molho de carne moída e Suco de polpa de manga

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO SEMANA 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025
DESJEM	Pão de batata com manteiga Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com ovos mexidos Leite com cacau	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Banana da terra cozida Suco de polpa de manga	Pão de batata com queijo branco e Leite com passas
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Polenta Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha refogada Frango (filé de coxa) ensopado com batata Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Couve refogada Purê de inhame Carne suína desfiada ao molho Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana
ALMOÇO BERCÁRIO (6 A 12 MESES)	Tomate picadinho Polenta Carne moída refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha refogada Frango (filé de coxa) ensopado desfiado com batata Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne bovina ensopada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja descascada	Purê de inhame Carne suína desfiada com cenoura Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana amassada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Creme de abóbora com frango (peito de frango desfiado, abóbora, cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Sopa de legumes e carne moída (carne moída, batata, cenoura, chuchu, macarrão e cheiro verde) Sobremesa: Maçã	Creme de legumes com frango (filé de coxa desfiado, batata inglesa, cenoura e chuchu liquidificados) Sobremesa: Melancia	Canjiquinha com Carne suína desfiada, molho de tomate e cheiro verde Sobremesa: Banana	Pão de hot dog com molho de frango desfiado e suco de polpa de goiaba

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO					
SEMANA 03					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025
DESJEJUM	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%	Pão de batata com ovos mexidos Leite quente	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Pão de batata com manteiga Leite com passas
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora refogada Carne bovina desfiada ensopada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff nutritivo de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Salada cozida de chuchu e beterraba Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Mamão picado	Repolho refogado Carne suína desfiada com abóbora Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de cenoura cozida Purê de batata Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã	Abóbora refogada Carne ensopada desfiada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	Salada de tomate picadinho Batata sauté Strogonoff nutritivo de frango Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja descascada
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Canja de frango (arroz, peito de frango desfiado, cenoura, batata inglesa e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Caldo de aipim com carne suína (carne suína, aipim, couve e cheiro verde) Sobremesa: Banana	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Maçã	Pão de batata com manteiga e Polpa de goiaba batida com leite
Mayra Aguiar do Prado - Nutricionista RT - HCM Comércio e Serviços					

HORTO CENTRAL MARATAÍZES**MERENDA ESCOLAR****CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO****SEMANA 04**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025
DESJEJUM	Pão de batata recheado com ovos mexidos e Suco de polpa de Manga	Banana da terra cozida e Leite morno	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	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
ALMOÇO	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado desfiado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Melão	Canjiquinha com tomate Carne suína desfiada acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com cenoura Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Salada cozida de chuchu com cenoura Carne moída refogada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Maçã raspada	Salada de abobrinha refogada com cheiro verde e tomate Frango (filé de coxa) assado desfiado com batata doce Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melão picado	Canjiquinha com tomate Carne suína desfiada acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Melancia picada	Salada de beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	Salada de cenoura Pirão Moqueca (peixe, tomate, coentro, salsa, cebolinha verde, cebola e alho) Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)
JANTAR	Sopa de legumes c/ carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Canjiquinha com carne suína picadinho e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Sobremesa: Melão	Caldo de batata com frango e couve (filé de coxa desfiado, batata e couve) Sobremesa: Melancia	Sopa de macarrão com legumes e carne moída (carne moída, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Pão de hot dog com molho de carne moída e suco de polpa de manga

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO CEMEI INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO					
SEMANA 05					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/09/2025	30/09/2025			
DESJEJUM	Pão de batata com ovos mexidos Suco de polpa de manga	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%			
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)			
ALMOÇO	Salada de cenoura cozida Carne moída refogada com abobrinha Macarrão ao sugo Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Beterraba cozida Purê de inhame Isca de frango acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja			
ALMOÇO BERÇARIO (6 A 12 MESES)	Salada de cenoura cozida Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Banana	Beterraba cozida Purê de inhame Isca de frango acebolada Arroz branco (bem cozido) Feijão Sobremesa: Laranja picada			
LANCHE	Mamadeira (leite + fruta e aveia)	Mamadeira (leite + fruta e aveia)			
JANTAR	Sopa de macarrão com legumes e frango (peito de frango desfiado, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Maçã	Canjiquinha com carne moída e legumes (batata inglesa, cenoura e tomate) Sobremesa: Melão			

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