

HORTO CENTRAL MARATAÍZES

MERENDA ESCOLAR					
CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - SÃO JOSÉ DO CALÇADO					
SEMANA 05					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					01/08/2025
DESJEJUM					Bolo de chocolate S/ AÇÚCAR Leite com café S/ AÇÚCAR
ALMOÇO					Salada crua de acelga e tomate Carne suína acebolada desfiada Arroz INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE					Torta de liquidificador de frango com legumes (cenoura, milho) 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 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/08/2025	05/08/2025	06/08/2025	07/08/2025	08/08/2025
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com manteiga e leite queimado S/ AÇÚCAR	Biscoito de maisena INTEGRAL leite com café S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com muçarela Leite com cacau S/ AÇÚCAR	logurte S/ AÇÚCAR	Bolo de laranja S/ AÇÚCAR Leite com café S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão INTEGRAL ao molho branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de repolho cru com tomate Frango (filé de coxa) assado Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba	Salada de alface com couve Carne ensopada com aipim Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de Couve Estrogonofe de frango Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia
LANCHE	Pão com manteiga Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Quibe de forno recheado (carne moída, trigoilho, hortelã, cenoura e requeijão) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Bolo de chocolateS/ AÇÚCAR Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Pão com molho de carne moída e Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó

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
	11/08/2025	12/08/2025	13/08/2025	14/08/2025	15/08/2025
DESJEJUM	Biscoito INTEGRAL Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Leite queimado S/ AÇÚCAR	Bolo de fubá S/ AÇÚCAR Leite com café S/ AÇÚCAR	Biscoito salgado INTEGRAL Leite com banana S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com muçarela e Leite com cacau S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Carne moída refogada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Suco de polpa de acerola	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de acelga e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão INTEGRAL ao sugo 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 e linguiça calabresa) Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de abobrinha com tomate Polenta Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura ralada e requeijão) Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó	Pão INTEGRAL com carne moída Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com molho de frango Suco de polpa de acerola 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 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/08/2025	19/08/2025	20/08/2025	21/08/2025	22/08/2025
DESJEJUM	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Bolo mesclado Leite queimado S/ AÇÚCAR	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó	Biscoito salgado INTEGRAL com manteiga Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Leite com café S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão INTEGRAL ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Farofa de banana Feijoada (feijão, carne suína, linguiça calabresa) Arroz branco INTEGRAL Sobremesa: Maçã	Salada de acelga com cenoura ralada Frango (filé de coxa) assado Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Abacaxi	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Strogonoff de frango Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Laranja
LANCHE	logurte S/ AÇÚCAR	Biscoito Salgado INTEGRAL e vitamina de Goiaba (polpa de goiaba batida com leite) S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com molho de carne moída e suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Pizza de pão de forma (pão de forma INTEGRAL, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga 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
	25/08/2025	26/08/2025	27/08/2025	28/08/2025	29/08/2025
DESJEJUM	Biscoito de maisena INTEGRAL Leite com cacau S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com manteiga Leite com café S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com queijo muçarela Leite queimado S/ AÇÚCAR	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó	Pão INTEGRAL com manteiga Leite com cacau S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão INTEGRAL ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface com repolho roxo Torta de peixe gratinada Arroz branco INTEGRAL Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE	Pão INTEGRAL com manteiga Suco de polpa de goiaba S/ AÇÚCAR	Torta fria de frango (pão de forma, frango, requeijão, milho, cenoura e purê) Suco de polpa de manga S/ AÇÚCAR	Biscoito salgado INTEGRAL Suco de polpa de acerola S/ AÇÚCAR	Bolo de abacaxi S/ AÇÚCAR Suco de polpa de caju S/ AÇÚCAR	Pão INTEGRAL com carne moída Suco de polpa de abacaxi S/ AÇÚCAR

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