



### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - JUNHO 2026

	01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun				
RECREIO	Farofa de Arroz com Carne Moída e <b>Couve/ Feijão/ Fruta (Melancia)</b>	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e <b>Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura</b>	Pão Caseiro/ Leite/ Café	<b>FERIADO</b>	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Salada de <b>Batata e Cenoura</b>				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango ao Molho de <b>Tomate/ Batata Doce</b> Conada	Arroz/ Tutu de Feijão/ Ovos Mexidos com <b>Chuchu</b>	Arroz/ Feijão/ Carne Isca Acebolada com <b>Cenoura/ Salada de Repolho</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz/ Feijão/ Quibe Assado com Carne Moída/ Salada de <b>Pepino</b>				
LANCHE	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café/ <b>Fruta (Melão)</b>	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Cuscuz com Coco	<b>FERIADO</b>	Bolo Simples/ Suco de Polpa				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	888,0	77%	142g	50%	33g	12%	21g	10%

  

	08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun				
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída com <b>Tomate e Cenoura</b>	Biscoito Caseiro/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão/ Purê de <b>Batata</b> com Frango Desfiado	Polenta com Molho de Carne Moída, <b>Tomate e Couve/ FRUTA (Banana)</b>	<b>FERIADO</b>				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Polenta/ Salada de <b>Cenoura</b> Ralada	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ <b>Batata</b> Assada	Arroz/ Feijão/ Omelete com <b>Abobrinha</b>	Arroz/ Feijão/ Farofa com <b>Cenoura</b> e Carne de Porco Desfiada/ Salada de <b>Alface e Pepino</b>	<b>FERIADO</b>				
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Bolo de <b>Cenoura/</b> Suco de Polpa	Mix de Frutas ( <b>Banana e Maçã</b> )	Salada de Frutas ( <b>banana, mamão e maçã</b> ) com Leite em Pó	<b>FERIADO</b>				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	827,3	72%	135g	47%	31g	11%	19g	9%



### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - JUNHO/JULHO 2026

	15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun				
<b>RECREIO</b>	Arroz/ Caldo Verde ( <b>Batata e Couve</b> ) com Frango Desfiado / <b>Fruta (Melancia)</b>	Arroz Colorido com <b>Cenoura</b> / Feijão/ Carne Moída com <b>Inhame</b>	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ <b>Fruta (Maçã)</b>	Arroz/ Farofa com <b>Couve</b> e Carne de Porco/ Suco de Polpa	Bolo de Fubá com Coco/ Leite/ Café				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Tutu de Feijão/ Omelete com <b>Chuchu</b>	Arroz/ Feijão/ Frango com <b>Abóbora</b>	Arroz/ Feijão/ Carne Cubos Ensopada com <b>Inhame</b>	Arroz/ Feijão/ Carne de Porco com <b>Aipim</b> / Salada <b>Tomate e Pepino</b>	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída, <b>Cenoura e Tomate</b> / Salada de <b>Repolho</b>				
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa/ <b>Fruta (Melancia)</b>	Arroz Doce com Coco	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Maisena/ Vitamina de Polpa	Mix de <b>Frutas (Manga e Pera)</b>				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1164,0	101%	185g	64%	44g	15%	28g	13%
	22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun				
<b>RECREIO</b>	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com <b>Abóbora</b>	Canjicão com Coco Ralado	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com <b>Batata</b> / Salada de <b>Alface/ Fruta (Banana)</b>	Canjiquinha com Linguiça, <b>Couve e Tomate/ Fruta (Banana)</b>	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, <b>Cenoura e Banana da Terra</b> / Salada de <b>Tomate e Pepino</b>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com <b>Abobrinha</b>	Arroz/ Feijão/ Frango com Cubos Ensopado com <b>Cenoura</b> / Polenta	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de <b>Tomate e Carne Moída</b>	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada com <b>Batata</b> / Salada de <b>Alface e Pepino</b>	Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de <b>Couve e Tomate</b>				
<b>LANCHE</b>	Bolo de <b>Cenoura</b> / Leite/ Café	Pão Caseiro com Margarina/ Leite Queimado	Mingau de Amido	Mix de Frutas ( <b>Banana e Maçã</b> )	Salada de Frutas ( <b>banana, mamão e maçã</b> ) com Leite em Pó				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1077,0	94%	173g	60%	42g	15%	25g	12%

	29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul
RECREIO	Farofa de Arroz com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Feijão	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Couve / Fruta (Melancia)	Arroz/ Escondidinho de Aipim com Frango Desfiado/ Fruta (Maçã)	Arroz Misturado com Carne Moída e Cenoura/ Feijão	Bolo de Fubá com Coco/ Leite/ Café
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com Aipim	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata e Tomate	Arroz/ Quibe Assado com Carne Moída/ Salada de Repolho e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho Branco/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Cenoura/ Salada de Pepino e Tomate
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa	Bolo de Fubá com Coco/ Leite/ Café/ Fruta (Melancia)	Cuscuz com Coco Ralado	Pão Caseiro Farofa/ Café	Mix de Frutas (Melancia e Melão)
<b>MÉDIA SEMANAL</b>		Energia (Kcal)		Proteína - 10% a 15% do VET	
Fundamental I		1136,0	99%	176g	61%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				42g	15%
				30g	14%

**Observações:**

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Vamos juntos cuidar das nossas crianças, oferecendo uma alimentação cada vez mais saudável a elas!
- As refeições podem ser alteradas quanto a forma de preparo conforme a aceitabilidade das crianças. Ex.: Verduras misturadas ou separadas.

  
 Daniela N. de Rezende Tavares  
 Nutricionista 06 100 125

Cardápio elaborado pela nutricionista técnica da Prefeitura Municipal de Domingos Martins/ES, de acordo com a Resolução FNDE Nº 06, de 08 de maio de 2020.