



### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MAIO 2026

	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai				
<b>RECREIO</b>	Biscoito de Maiseira/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café	Bolo de Fubá com Coco/ Leite Queimado	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Pera)	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com Aipim	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata	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				
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro com Manteiga/ Suco de Polpa	Bolo de Fubá com Coco/ Leite/ Café	Cuscuz com Coco Ralado/ Fruta (Melancia)	Pão Caseiro Farofa/ Café	Mix de Frutas (Melancia e Melão)				
	<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	1146,0	100%	177,0	61%	38g	13%	33,0	16%
	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai				
<b>RECREIO</b>	Biscoito Caseiro/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Melão)	Bolo Simples/ Leite Queimado	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Batata com Cheiro Verde	Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Feijão	Arroz/ Tutu de Feijão com Carne de Porco/ Salada de Couve	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Inhame/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Carne em Isca com Legumes (Abobrinha e Cenoura)				
<b>LANCHE</b>	Bolo Simples/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Canjicão com Coco/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Manteiga/ Café	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó				
	<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	1141,4	99%	180,0	63%	41g	14%	30,0	14%

### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MAIO 2026

	18/mai	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai				
RECREIO	Biscoito Maisena/ Vitamina de Polpa	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo de Coco/ Leite/ Café	Biscoito Rosquinha/ Leite Queimado/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)				
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha/ Salada de Repolho	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Aipim	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata				
LANCHE	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo de Coco/ Leite/ Café	Mix de Frutas (Manga e Pera)	Pão Caseiro com Manteiga/ Suco de Polpa	Arroz Doce/ Fruta (Maçã)				
	<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	1139,0	99%	179g	62%	38g	13%	31g	15%
	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai				
RECREIO	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café/ Fruta (Banana)	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Banana)	Bolo Simples/ Leite Queimado				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Cenoura	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Batata Corada	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída, Abobrinha e Tomate/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Farofa de Couve e Banana da Terra com Carne de Porco Desfiado	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com Aipim/ Salada de Tomate e Pepino				
LANCHE	Pão Caseiro com Manteiga/ Suco de Polpa	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café	Mix de Frutas (Banana e Maçã)	Mingau de Amido	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó				
	<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	1041,0	91%	164g	57%	37g	13%	28,0	13%

**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