

### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - JUNHO/JULHO 2026

	01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun				
RECREIO	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café	FERIADO	Biscoito Caseiro/ Leite Queimado/ Fruta (Pera)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango ao Molho de Tomate/ Batata Doce Conada	Arroz/ Tutu de Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu	Arroz/ Feijão/ Carne Isca Acebolada com Cenoura/ Salada de Repolho	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Quibe Assado com Carne Moída/ Salada de Pepino				
LANCHE	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Cuscuz com Coco/ Fruta (Melão)	FERIADO	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	909,0	79%	139g	48%	32g	11%	26g	12%

	08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun				
RECREIO	Biscoito de Rosquinha/ Leite/ Café/ / Fruta (Melancia)	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	FERIADO				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Polenta/ Salada de Cenoura Ralada	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Batata Assada	Arroz/ Feijão/ Farofa com Cenoura e Carne de Porco Desfiada/ Salada de Alface e Pepino	FERIADO				
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Bolo de Cenoura/ Suco de Polpa	Mix de Frutas (Banana e Maçã)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó	FERIADO				
	<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	822,0	71%	130g	45%	29g	10%	22g	10%



**CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - JUNHO/ JULHO 2026**

	15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun
<b>RECREIO</b>	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café/ Fruta <b>(Banana)</b>	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta <b>(Melancia)</b>	Bolo Simples/ Leite Queimado
<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/ Salada de Repolho</b>
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro com Manteiga/ Suco de Polpa	Arroz Doce com Coco	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta <b>(Melancia)</b>	Biscoito Maisena/ Vitamina de Polpa	Mix de Frutas <b>(Manga e Pera)</b>
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Proteína - 10% a 15% do VET	
	Fundamental I	1245,0	108%	43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Proteína - 10% a 15% do VET	
				43g	15%
				Lipídeo - 15% a 30% do VET	
				32g	15%
				Carboidratos - 55% a 65% do VET	
				200g	69%
		</			

### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - JUNHO/ JULHO 2026

	29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul				
<b>RECREIO</b>	Biscoito de Maisena/ 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)		Proteína - 10% a 15% do VET		Lípido - 15% a 30% do VET			
	Fundamental I	1146,0	100%	177,0	61%	38g	13%	33,0	16%

**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.