

**CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - DEZEMBRO 2025**

	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez
<b>RECREIO</b>	Macarrão ao Molho de Carne Moída com <b>Tomate</b> e <b>Cenoura</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café	Arroz/ Feijão Tropeiro ( <b>Banana da Terra, Ovo, Couve</b> )/ Salada de Alface	Polenta com Molho de Carne Moída, <b>Tomate</b> e <b>Couve</b> / Fruta ( <b>Banana</b> )	Arroz/ Bobó ( <b>aipim</b> ) com Frango Desfiado e <b>Tomate</b> / Fruta ( <b>Banana</b> )
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de <b>Tomate</b> e <b>Batata</b>	Arroz/ Feijão/ Ovos com <b>Chuchu</b>	Macarrão com Molho de Carne Moída/ Salada de <b>Cenoura</b>	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado/ Salada de <b>Alface</b>	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída
<b>LANCHES</b>	Bolo de Fubá/ Café/ <b>Fruta Melão</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ <b>Fruta Maçã</b>	Bolo Simples/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco de Polpa
<b>MÉDIA SEMANAL</b>		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Fundamental I		1214,9	106%	202,6	117%
		43,9	102%	26,4	82%

	08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez
<b>RECREIO</b>	Arroz Colorido com <b>Cenoura</b> / Purê de <b>Aipim</b> com <b>Carne Moída</b>	Macarrão com Molho Branco, Frango Desfiado e <b>Tomate</b> / Suco de Polpa	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com <b>Abóbora</b> / <b>Fruta (Melancia)</b>	Arroz/ Caldo Verde ( <b>Batata e Couve</b> ) com Frango Desfiado	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ <b>Fruta (Maçã)</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado/ Polenta	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com <b>Abobrinha</b> e <b>Tomate</b>	Arroz/ Frango com Molho Branco/ Purê de <b>Batata</b>	Macarrão com Molho de <b>Tomate</b> e <b>Carne Moída</b>	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com <b>Aipim</b>
<b>LANCHES</b>	Bolo de <b>Cenoura</b> / Café/ <b>Fruta Melão</b>	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Vitamina de Polpa/ <b>Fruta Manga</b>	Bolo de Fubá/ Café
<b>MÉDIA SEMANAL</b>		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Fundamental I		1249,9	109%	198,4	115%
		45,3	105%	30,9	97%

**CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - DEZEMBRO 2025**

	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
<b>RECREIO</b>	<b>CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)</b>	<b>CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)</b>	<b>CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)</b>	<b>CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)</b>	<b>CARDÁPIO LIVRE (LANCHE)</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Macarrão com Carne Moída e Molho de Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate/ Polenta	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhame e Tomate/ Banana da Terra Cozida	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Tomate	Arroz/ Feijão/ Omelete com Chuchu
<b>LANCHES</b>	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco de Polpa/ <b>Fruta Maçã</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ <b>Fruta Maçã</b>	Bolo Simples/ Café
	<b>MÉDIA SEMANAL</b> Fundamental I	Energia (Kcal) 1252,2	Carboidrato (g) 201,7	Proteína (g) 46,7	Lipídio (g) 29,5
		109%	117%	109%	92%

	22/dez	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez
<b>RECREIO</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>
<b>LANCHES</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>
	<b>MÉDIA SEMANAL</b> Fundamental I	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)

**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

Dou ciência e declaro que cumprirei o cardápio acima, elaborado pela nutricionista técnica da Prefeitura Municipal de Domingos Martins/ES, de acordo com a Resolução FNDE N° 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor