

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - OUTUBRO 2025

	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Couve)/ Salada de Alface	Polenta com Molho de Carne Moída, Tomate e Couve / Fruta (Banana)	Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate / Fruta (Banana)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Ovos com Chuchu	Macarrão com Molho de Carne Moída/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída
LANCHE	Bolo de Fubá/ Café/ Fruta Melão	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta Maçã	Bolo Simples/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco de Polpa
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1214,9	106%	202,6	117%
				43,9	102%
					26,4
					82%
	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
RECREIO	Arroz Colorido com Cenoura / Purê de Aipim com Carne Moída	Macarrão com Molho Branco, Frango Desfiado e Tomate / Suco de Polpa	DIA DOS PROFESSORES	Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado/ Polenta	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha e Tomate	DIA DOS PROFESSORES	Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Aipim
LANCHE	Bolo de Cenoura / Café/ Fruta Melão	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	DIA DOS PROFESSORES	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Vitamina de Polpa/ Fruta Manga	Bolo de Fubá/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1220,4	106%	199,3	116%
				44,4	103%
					27,7
					86%

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - OUTUBRO 2025

	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
RECREIO	Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Bolo Simples/ Suco de Polpa	Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata/ Fruta (Banana)	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Alface e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Banana)
ALMOÇO	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
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco de Polpa/ Fruta Maçã	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta Maçã	Bolo Simples/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
	Fundamental I	1252,2 109%	201,7 117%	46,7 109%	29,5 92%

	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
RECREIO	Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Banana da Terra / Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Couve	Arroz/ Escondidinho de Aipim com Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)	Arroz Misturado com Carne Moída e Cenoura/ Feijão	FERIADO
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos com Chuchu/ Salada de Batata com Cheiro Verde	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Inhame/ Salada de Repolho	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho Branco	FERIADO
LANCHE	Bolo Simples/ Leite/ Café/ Fruta Banana	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café/ Fruta Manga	FERIADO
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
	Fundamental I	1164,7 101,3%	184,7 107,1%	44,6 103,8%	28,1 87,9%

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 Nº 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor