



**CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MAIO 2026**

	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai				
<b>RECREIO</b>	Farofa de Arroz com Frango Desfiado, <b>Cenoura e Banana da Terra/ Feijão</b>	Macarrão com Molho de Carne Moída e <b>Tomate/ Salada de Couve / Fruta (Melancia)</b>	Arroz/ Escondidinho de <b>Aipim</b> com Frango Desfiado/ Fruta ( <b>Maçã</b> )	Arroz Misturado com Carne Moída e <b>Cenoura/ Feijão</b>	Bolo Simples/ Leite/ Café				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com <b>Aipim</b>	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com <b>Batata e Tomate</b>	Arroz/ Quibe Assado com Carne Moída/ Salada de <b>Repolho e Tomate</b>	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho Branco/ Salada de <b>Cenoura</b>	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com <b>Cenoura/ Salada de Pepino e Tomate</b>				
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa/ <b>Fruta (Melancia)</b>	Bolo de Fubá com Coco/ Leite/ Café	Cuscuz com Coco Ralado	Pão Caseiro Farofa/ Café	Mix de Frutas ( <b>Melancia e Melão</b> )				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET			
	Fundamental I	1136,0	99%	176g	61%	42g	15%	30g	14%
	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai				
<b>RECREIO</b>	Macarrão ao Molho de Carne Moída, <b>Tomate e Cenoura</b>	Pão Caseiro/ Leite/ Café	Arroz com Frango Desfiado/ <b>Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)</b>	Arroz/ Feijão Tropeiro ( <b>Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve</b> )/ Salada de <b>Tomate e Repolho</b>	Polenta com Molho de Carne Moída, <b>Couve e Tomate/ Fruta (Banana)</b>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com <b>Chuchu/ Salada de Batata</b> com Cheiro Verde	Farofa de Arroz com Frango Desfiado e <b>Cenoura/ Feijão</b>	Arroz/ Tutu de Feijão com Carne de Porco/ Salada de <b>Couve</b>	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com <b>Inhame/ Salada de Alface</b>	Arroz/ Feijão/ Carne em Isca com Legumes ( <b>Abobrinha e Cenoura</b> )				
<b>LANCHE</b>	Bolo Simples/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Canjicão com Coco/ Fruta ( <b>Banana</b> )	Pão Caseiro com Margarina/ Café	Salada de Frutas ( <b>banana, mamão e maçã</b> ) com Leite em Pó				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET			
	Fundamental I	1093,2	95%	176g	61%	42g	15%	26g	12%

### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MAIO 2026

	18/mai	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai				
<b>RECREIO</b>	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de <b>Cenoura / Fruta (Melancia)</b>	Arroz/ Tutu de <b>Feijão/ Carne de Porco</b> com Molho de <b>Tomate e Batata</b>	Arroz/ <b>Feijão/ Frango Desfiado</b> com <b>Abóbora/ Salada de Tomate e Pepino</b>	Macarrão com Molho de Carne Moída e <b>Tomate/ Fruta (Maçã)</b>	Bolo de <b>Cenoura/ Leite Queimado</b>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Tutu de Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada com <b>Batata</b>	Arroz/ Feijão/ Omelete com <b>Abobrinha/ Salada de Repolho</b>	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, <b>Couve e Tomate</b>	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com <b>Aipim</b>	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de <b>Batata</b>				
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo de Coco/ Leite/ Café	Mix de <b>Frutas (Manga e Pera)</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa/ <b>Fruta (Maçã)</b>	Arroz Doce				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos - 55% a 65% do VET</b>		<b>Proteína - 10% a 15% do VET</b>		<b>Lipídeo - 15% a 30% do VET</b>	
	Fundamental I	1120,0	97%	177g	62%	41g	14%	28g	13%
	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai				
<b>RECREIO</b>	Sopa de Macarrão com Carne Moída e <b>Cenoura</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café	Arroz/ Feijão Tropeiro ( <b>Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve</b> )/ Salada de <b>Alface</b>	Arroz/ <b>Feijão/ Carne Moída</b> com <b>Cenoura/ Fruta (Banana)</b>	Arroz/ Pirão com Peixe/ Salada de <b>Couve e Tomate/ Fruta (Banana)</b>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com <b>Chuchu/ Salada de Cenoura</b>	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ <b>Batata Corada</b>	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída, <b>Abobrinha e Tomate/ Salada de Alface</b>	Arroz/ Feijão/ Farofa de <b>Couve e Banana da Terra</b> com Carne de Porco Desfiado	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com <b>Aipim/ Salada de Tomate e Pepino</b>				
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro com Margarina Suco de Polpa	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café	Mix de <b>Frutas (Banana e Maçã)</b>	Mingau de Amido	Salada de Frutas ( <b>banana, mamão e maçã</b> ) com Leite em Pó				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos - 55% a 65% do VET</b>		<b>Proteína - 10% a 15% do VET</b>		<b>Lipídeo - 15% a 30% do VET</b>	
	Fundamental I	1006,0	88%	158g	55%	38g	13%	25g	12%

**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