

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura / Salada de Alface e Tomate / Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Couve)/ Salada de Tomate	Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate / Fruta (Banana)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata	Arroz/ Carne em Isca Desfiada com Polenta	Arroz/ Feijão/ Escondidinho (Aipim) com Carne Moída e Tomate	Macarrão com Frango Desfiado e Molho de Tomate / Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Cenoura / Salada de Repolho
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta Melão	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café/ Fruta Maçã	Bolo de Cenoura / Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco de Polpa	Bolo Simples/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1196,6	104%	196,1	114%
				44,3	103%
					26,7
					84%

	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
RECREIO	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco e Tomate / Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Purê de Aipim com Frango Desfiado/ Salada de Repolho e Couve	Canjiquinha com Carne Moída, Abóbora e Tomate / Fruta (Maçã)	Bolo de Cenoura / Leite Queimado/ Fruta (Melancia)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu e Tomate / Salada de Batata com Cheiro Verde	Arroz/ Frango com Molho Branco/ Purê de Inhame	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Carne Moída, Abobrinha e Tomate	Arroz/ Farofa de Frango com Cenoura / Suco de Polpa	Arroz/ Polenta com Carne Moída, Tomate e Couve
LANCHE	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta Banana	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café	Bolo de Fubá/ Café/ Fruta Pera	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Margarina/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1219,7	106%	195,4	113%
				43,7	102%
					29,9
					94%

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
RECREIO	Sopa de Macarrão com Carne Moída Batata e Cenoura	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado e Banana da Terra/ Salada de Alface	FERIADO	Polenta com Molho de Frango, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango com Aipim	Arroz/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha/ Salada de Repolho	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Batata
LANCHE	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta Melão	Bolo Simples/ Café/ Fruta Maçã	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café	FERIADO	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Proteína (g)	
	Fundamental I	1085,3	94%	40,3	94%
			176,7	102%	24,8
					77%

	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
RECREIO	Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Batata e Cenoura	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Maçã)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída	Macarrão Espaguete ao Molho Branco com Frango Desfiado
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta Banana	Bolo de Cenoura/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café/ Fruta Melão	Bolo de Fubá/ Suco de Polpa
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Proteína (g)	
	Fundamental I	1270,7	111%	46,0	107%
			202,4	117%	31,1
					97%

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