

CARDÁPIO UNIPLURI - OUTUBRO 2025

06/out	07/out		08/out		09/out		10/out	
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)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	318,0	18%	60,4	137%	9,0	107%	5,3	80%
Média da Semana Fundamental I	397,3	121%	73,2	138%	12,1	121%	7,0	85%
13/out	14/out		15/out		16/out		17/out	
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)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	302,9	112%	52,1	118%	8,3	99%	6,9	103%
Média da Semana Fundamental I	438,9	133%	70,9	134%	12,9	129%	11,5	140%
20/out	21/out		22/out		23/out		24/out	
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)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	289,4	107%	53,7	122%	9,5	113%	4,7	70%
Média da Semana Fundamental I	382,0	116%	67,6	128%	13,8	138%	6,8	82%
27/out	28/out		29/out		30/out		31/out	
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	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	276,5	102%	49,9	114%	8,0	96%	5,0	75%
Média da Semana Fundamental I	383,8	117%	65,3	123%	12,6	126%	7,9	96%

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.


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.