

CARDÁPIO UNIPLURI - MARÇO/ ABRIL 2026

02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar
Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Abóbora	Bolo Simples/ Leite Queimado	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata/ Salada de Alface/ Fruta (Banana)	Canjiquinha com Carne, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Salada de Tomate e Pepino
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana Pré Escola	276	48g	9g	6g
Média da Semana Fundamental I	350	60g	12g	7g
	102%	71%	14%	11%
	106%	73%	15%	12%
09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar
Farofa de Arroz com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Feijão	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	Bolo de Fubá/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana Pré Escola	323	55g	10g	7g
Média da Semana Fundamental I	414	68g	14g	10g
	120%	81%	15%	14%
	126%	84%	17%	16%
16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa	Arroz com Frango Desfiado/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Couve)/ Salada de Tomate e Repolho	Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana Pré Escola	282	51g	9g	6g
Média da Semana Fundamental I	370	65g	12g	8g
	105%	75%	13%	11%
	113%	79%	15%	13%
23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar
Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne de Porco com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Abóbora/ Salada de Tomate e Pepino	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Fruta (Maçã)	Bolo de Cenoura/ Leite Queimado/ Fruta (Melancia)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana Pré Escola	269	43g	10g	7g
Média da Semana Fundamental I	372	59g	14g	9g
	100%	64%	14%	12%
	113%	72%	17%	15%
30/mar	31/mar	01/abr	02/abr	03/abr
Sopa de Macarrão com Carne Moída e Cenoura	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café	Arroz/ Feijão/ Purê de Batata com Frango Desfiado	QUINTA-FEIRA SANTA	SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana Pré Escola	162	25g	6g	4g
Média da Semana Fundamental I	249	38g	8g	7g
	60%	37%	8%	8%
	76%	46%	10%	12%

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.