

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MARÇO/ ABRIL 2026

	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar				
RECREIO	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Melão)	Bolo de Cenoura / Leite/ Café	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café/ Fruta (Banana)	Biscoito Rosquinha/ Vitamina de Polpa	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz/ Feijão/ Frango com Cubos Ensopado com Cenoura / Polenta	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata / Salada de Alface e Pepino	Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de Couve e Tomate				
LANCHE	Bolo de Cenoura / Leite/ Café	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite Queimado	Bolo Simples/ Café com Leite	Fruta Banana	Vitamina de Banana				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1119,0	97%	179g	62%	39g	14%	28g	13%
	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar				
RECREIO	Biscoito de Maisena/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café	Bolo de Fubá com Coco/ Leite Queimado	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Pera)	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com Aipim	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata	Arroz Misturado com Carne Moída/ Salada de Repolho e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho Branco/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Cenoura / Salada de Pepino e Tomate				
LANCHE	Pão Caseiro com Manteiga/ Suco de Polpa	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Arroz Doce/ Fruta (Melancia)	Pão Caseiro Farofa/ Café	Mix de Frutas (Melancia e Melão)				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1146,0	100%	177,0	61%	38g	13%	33,0	16%

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MARÇO 2026

	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar				
RECREIO	Biscoito Caseiro/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Melão)	Bolo Simples/ Leite Queimado	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Batata com Cheiro Verde	Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Feijão	Arroz/ Tutu de Feijão com Carne de Porco/ Salada de Couve	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Inhame/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Carne em Isca com Legumes (Abobrinha e Cenoura)				
LANCHE	Bolo Simples/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Canjicão com Coco/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Manteiga/ Café	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1141,4	99%	180,0	63%	41g	14%	30,0	14%
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar				
RECREIO	Biscoito Maisena/ Vitamina de Polpa	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo de Coco/ Leite/ Café	Biscoito Rosquinha/ Leite Queimado/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)				
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha/ Salada de Repolho	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Aipim	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata				
LANCHE	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo Simples/ Leite/ Café	Mix de Frutas (Manga e Pera)	Pão Caseiro com Manteiga/ Suco de Polpa	Arroz Doce/ Fruta (Maçã)				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1139,0	99%	179g	62%	38g	13%	31g	15%

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MARÇO/ ABRIL 2026

	30/mar	31/mar	01/abr	02/abr	03/abr				
RECREIO	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Manteiga/ Leite/ Café	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café/ Fruta (Banana)	QUINTA-FEIRA SANTA	SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Cenoura	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Batata Corada	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída, Abobrinha e Tomate/ Salada de Alface	QUINTA-FEIRA SANTA	SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO				
LANCHE	Pão Caseiro com Manteiga/ Suco de Polpa	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café	Mix de Frutas (Banana e Maçã)	QUINTA-FEIRA SANTA	SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO				
MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Fundamental I		622,0	54%	101g	35%	20g	7%	16g	7%

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