



### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MARÇO/ ABRIL 2026

	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar				
RECREIO	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 Isca Desfiada e, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Salada de Tomate e Pepino				
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 Margarina/ Leite Queimado	Bolo Simples/ Café com Leite	Fruta Banana	Vitamina de Banana				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1077,0	94%	173g	60%	42g	15%	25g	12%
	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar				
RECREIO	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)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com Aipim	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata e Tomate	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 Margarina/ Suco de Polpa	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Arroz Doce/ Fruta (Melancia)	Pão Caseiro Farofa/ Café	Mix de Frutas (Melancia e Melão)				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1136,0	99%	176g	61%	42g	15%	30g	14%

### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MARÇO/ ABRIL 2026

	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar				
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída, <b>Tomate e Cenoura</b>	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café	Arroz com Frango Desfiado/ <b>Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)</b>	Arroz/ Feijão Tropeiro ( <b>Banana da Terra, Ovo, Couve</b> )/ Salada de <b>Tomate e Repolho</b>	Polenta com Molho de Carne Moída, <b>Couve e Tomate/ Fruta (Banana)</b>				
ALMOÇO	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> )				
LANCHE	Bolo Simples/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Canjicão/ 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)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1093,2	95%	176g	61%	42g	15%	26g	12%
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar				
RECREIO	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de <b>Cenoura</b>	Arroz/ Tutu de <b>Feijão/ Carne Moída</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/ Fruta (Melancia)</b>				
ALMOÇO	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>				
LANCHE	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo Simples/ Leite/ Café	Mix de <b>Frutas (Manga e Pera)</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa	Arroz Doce/ Fruta ( <b>Maçã</b> )				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1120,0	97%	177g	62%	41g	14%	28g	13%

### CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - MARÇO/ ABRIL 2026

	30/mar	31/mar	01/abr	02/abr	03/abr				
<b>RECREIO</b>	Sopa de Macarrão com Carne Moída e <b>Cenoura</b>	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café	Arroz/ Feijão/ Purê de Batata com Frango Desfiado	<b>QUINTA-FEIRA SANTA</b>	<b>SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO</b>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Cenoura	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Batata Corada	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída, <b>Abobrinha e Tomate/ Salada de Alface</b>	<b>QUINTA-FEIRA SANTA</b>	<b>SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO</b>				
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro com Margarina Suco de Polpa	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café	Mix de Frutas ( <b>Banana e Maçã</b> )	<b>QUINTA-FEIRA SANTA</b>	<b>SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO</b>				
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	612,0	53%	97g	34%	21g	7%	15g	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

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