



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO UNIPLURI - JULHO/ AGOSTO 2025

07/jul	08/jul	09/jul	10/jul	11/jul				
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Canjição com Coco/ Pipoca	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Mexerica)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Couve)/ Salada de Tomate	Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)				
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)				
Média da Semana Pré Escola	283,7	105%	52,1	118%	8,9	106%	5,2	78%
Média da Semana Fundamental I	363,0	110%	64,8	122%	12,0	120%	6,9	84%
14/jul	15/jul	16/jul	17/jul	18/jul				
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS				
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)				
Média da Semana Pré Escola								
Média da Semana Fundamental I								
21/jul	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul				
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)				
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)				
Média da Semana Pré Escola	268,6	100%	44,1	100%	8,6	102%	6,6	99%
Média da Semana Fundamental I	354,1	108%	54,8	103%	12,0	120%	9,8	120%
28/jul	29/jul	30/jul	31/jul	01/ago				
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	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Banana)	Polenta com Molho de Frango, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)				
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)				
Média da Semana Pré Escola	312,0	116%	58,6	133%	9,1	108%	5,2	78%
Média da Semana Fundamental I	407,2	124%	72,7	137%	13,1	131%	7,6	93%

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 N° 06, de 08 de maio de 2020.