

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

	03/nov	04/nov		05/nov		06/nov		07/nov	
RECREIO	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		Bolo de Fubá / Leite / Café / Fruta (Maçã)	
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu / Salada de Batata com Cheiro Verde	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Inhame / Salada de Tomate		Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate		Arroz/ Feijão/ Frango com Molho Branco		Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída e Tomate	
LANCHE	Bolo Simples/ Leite/ Café / Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café		Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa		Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café / Fruta (Manga)		Pão Caseiro com Margarina/ Suco	
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1419,9	124%	227,8	132%	48,3	112%	36,1	113%
	Fundamental II	1546,0	93%	244,9	99%	57,6	112%	38,0	74%
	10/nov	11/nov		12/nov		13/nov		14/nov	
RECREIO	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)	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango com Aipim	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate		Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha / Salada de Repolho		Macarrão com Molho de Tomate e Frango Desfiado		Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Batata	
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Melão)	Bolo Simples/ Leite/ Café / Fruta (Maçã)		Bolo de Fubá/ Leite/ Café		Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café		Bolo de Cenoura / Leite Queimado	
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1411,0	123%	222,5	129%	49,3	115%	36,9	115%
	Fundamental II	1537,4	93%	239,5	97%	58,7	114%	38,8	76%



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000
www.domingosmartins.es.gov.br

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
RECREIO	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ 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	FERIADO	Canjiquinha com Carne Moída, Abóbora e Tomate/ Fruta (Maçã)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Batata com Cheiro Verde	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho Branco/ Purê de Inhame	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Carne Moída, Abobrinha e Tomate	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Couve
LANCHE	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Bolo de Fubá/ Café/ Fruta (Pera)	FERIADO	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Proteína (g)	
	Fundamental I	1381,3	120%	210,2	122%
	Fundamental II	1473,0	89%	218,6	88%

	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguica, 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)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Tutu de Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Suco de Polpa	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Carne Moída/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída
LANCHE	Bolo de Fubá/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo Simples/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Proteína (g)	
	Fundamental I	1452,8	126%	234,4	36%
	Fundamental II	1556,7	94%	248,4	100%

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