



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTE

CARDÁPIO EJA - JULHO/ AGOSTO 2025

07/jul	08/jul	09/jul	10/jul	11/jul	12/jul				
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 Misturado com Carne Moída e Cenoura/ Feijão		Arroz/ Escondidinho de Aipim com Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)				
Média da Semana		Energia (Kcal) 498,3 104,5%		Carboidrato (g) 82,7 108,8%		Proteína (g) 17,5 124,8%		Lipídio (g) 9,5 79,1%	
14/jul	15/jul	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul				
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS				
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
21/jul	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul				
Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata e Cenoura	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)				
Média da Semana		Energia (Kcal) 503,9 107,7%		Carboidrato (g) 85,2 112,2%		Proteína (g) 20,3 144,9%		Lipídio (g) 9,2 76,5%	
28/jul	29/jul	30/jul	31/jul	01/ago	02/ago				
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		Canjiquinha com Carne Moída, Abóbora e Tomate/ Fruta (Maçã)				
Média da Semana		Energia (Kcal) 430,4 92,0%		Carboidrato (g) 61,6 81,0%		Proteína (g) 17,2 122,6%		Lipídio (g) 12,5 104,6%	

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


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 N° 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor