



CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - DEZEMBRO 2025

| PARCIAL MATUTINO | 1ª SEMANA | 01/dez | | 02/dez | | 03/dez | | 04/dez | | 05/dez | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|--|------|--|------|--|------|--|-------|---|------|-----------------|-----|-------------|-----|------------|
| | LANCHE DA MANHÃ | Banana da Terra Cozida amassada/ Leite (sem açúcar) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera raspada) | | Leite (sem açúcar)/ + Fruta (Maçã raspada) | | Leite (sem açúcar) + Fruta (Manga amassada) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melancia amassada) | | | | | | |
| | ALMOÇO | Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Inhame amassados / Salada de Cenoura cozida amassada | | Arroz e Feijão amassados/ Frango Desfiado com Batata e Tomate amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída | | Arroz e Feijão amassados/ Pirão com Peixe Desfiado/ Salada de Repolho raladinho | | Arroz e Feijão amassados/ Polenta com Frango Desfiado | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | 314,9 | 104% | 260,1 | 86% | 312,5 | 103% | 309,5 | 102% | 443,9 | 146% | | | | | |
| | Carboidrato (g) | 50,7 | 107% | 40,7 | 86% | 48,2 | 102% | 48,9 | 103% | 78,5 | 165% | | | | | |
| | Proteína (g) | 11,5 | 121% | 9,2 | 97% | 10,6 | 111% | 12,9 | 136% | 15,9 | 164% | | | | | |
| | Lípídeo (g) | 7,9 | 98% | 6,8 | 85% | 8,8 | 110% | 7,2 | 90% | 8,1 | 101% | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | 597,9 | 949% | 51,6 | 82% | 46,9 | 74% | 110,8 | 176% | 93,3 | 148% | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | 6,5 | 163% | 4,2 | 106% | 4,1 | 103% | 14,8 | 370% | 4,9 | 122% | | | | | |
| | Cálcio (mg) | 136,1 | 91% | 121,9 | 81% | 134,7 | 90% | 152,2 | 101% | 135,2 | 90% | | | | | |
| | Ferro (mg) | 1,6 | 159% | 0,4 | 38% | 1,4 | 143% | 1,5 | 145% | 1,7 | 171% | | | | | |
| | Composição Nutricional (Semanal) | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina C (mg) | | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) |
| 328,2 | | 108% | 53,4 | 112% | 11,9 | 126% | 7,7 | 97% | 180,1 | 286% | 6,9 | 173% | 136 | 91% | 1,3 | 131% |

| PARCIAL VESPERTINO | LANCHE | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera raspada) | | Leite (sem açúcar)/ + Fruta (Maçã raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|--|-----------------|--|--------------|--|-------------|--|------------------|--|-----------------|------|-------------|-----|------------|-----|
| | JANTAR | Polenta com Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Couve amassados | | Sopa de Macarrão Padre Nosso com Carne Moída amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Frango Ensopado Desfiado com Cenoura amassados | | Macarrão Parafuso com Carne Moída e Tomate amassados | | Canjiquinha com Carne Moída e Batata amassados | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | 305,8 | 101% | 271,7 | 89% | 271,3 | 89% | 291,8 | 96% | 279,2 | 92% | | | | | |
| | Carboidrato (g) | 54,7 | 115% | 44,3 | 93% | 40,6 | 86% | 50 | 105% | 47,2 | 99% | | | | | |
| | Proteína (g) | 10,8 | 113% | 10,1 | 106% | 11,6 | 122% | 10,5 | 110% | 9,5 | 100% | | | | | |
| | Lípideo (g) | 5,8 | 72% | 6,1 | 76% | 7,1 | 89% | 6,1 | 77% | 6,1 | 77% | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | 132,6 | 211% | 46,9 | 74% | 102,5 | 163% | 67,9 | 108% | 109,2 | 173% | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | 13,1 | 327% | 1,3 | 32% | 1,5 | 38% | 14,4 | 359% | 42 | 1049% | | | | | |
| | Cálcio (mg) | 119,5 | 80% | 116,5 | 78% | 134,8 | 90% | 120,2 | 80% | 121,6 | 81% | | | | | |
| | Ferro (mg) | 0,6 | 65% | 0,7 | 75% | 1,2 | 118% | 0,9 | 92% | 0,5 | 49% | | | | | |
| Composição Nutricional (Semanal) | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina C (mg) | | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| | 283,9 | 93% | 47,4 | 100% | 10,5 | 110% | 6,2 | 78% | 91,8 | 146% | 14,4 | 361% | 122,5 | 82% | 0,8 | 80% |

- 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 CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - DEZEMBRO 2025

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|--|-------|---|------|--|------|---|------|---|------|-----------------|------|-------------|-----|------------|------|
| PARCIAL MATUTINO | 2ª SEMANA | 08/dez | | 09/dez | | 10/dez | | 11/dez | | 12/dez | | | | | | | |
| | LANCHE DA MANHÃ | Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Banana (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Melão Amassado | | Leite (sem açúcar)/ + Fruta (Maçã raspada) | | | | | | | |
| | ALMOÇO | Arroz e Feijão amassados/ Polenta com Carne Moída e Tomate amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Frango Ensopado Desfiado com Molho de Tomate e Chuchu amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída Ensopada com Batata amassada | | Arroz e Feijão amassados/ Chuchu com Ovos amassados/ Salada de Tomate Picadinho | | Arroz e Feijão amassados/ Macarrão Parafuso com Carne Moída amassada/ Salada de Cenoura cozida e amassada | | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | 451,6 | 149% | 304,3 | 100% | 313,7 | 103% | 318 | 105% | 419,9 | 138% | | | | | | |
| | Carboidrato (g) | 80,2 | 169% | 49,4 | 104% | 51,1 | 108% | 38,7 | 82% | 71,2 | 150% | | | | | | |
| | Proteína (g) | 14,5 | 152% | 12,2 | 128% | 11,3 | 119% | 15 | 158% | 14,6 | 153% | | | | | | |
| | Lípídeo (g) | 8,8 | 110% | 7,1 | 89% | 7,8 | 97% | 11,5 | 144% | 8,5 | 107% | | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | 121,8 | 193% | 67,9 | 108% | 63,6 | 101% | 73 | 116% | 171,8 | 273% | | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | 41,1 | 1027% | 15,4 | 384% | 13,6 | 339% | 9,8 | 244% | 3,4 | 86% | | | | | | |
| | Cálcio (mg) | 143,4 | 96% | 135,7 | 91% | 134,4 | 90% | 157,2 | 105% | 139,7 | 93% | | | | | | |
| | Ferro (mg) | 1,9 | 193% | 1,4 | 139% | 1,6 | 163% | 2 | 200% | 1,8 | 178% | | | | | | |
| | Composição Nutricional (Semanal) | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina C (mg) | | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| | | 361,5 | 119% | 58,1 | 122% | 13,5 | 142% | 8,7 | 109% | 99,6 | 158% | 16,6 | 416% | 142,1 | 95% | 1,7 | 175% |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|--|------|---|------|--|------|---|-------|--|------|-----------------|------|-------------|-----|------------|-----|
| PARCIAL VESPERTINO | LANCHE | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Banana (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado | | Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado | | | | | | | |
| | JANTAR | Arroz com Caldo de Aipim com Frango Desfiado e Couve amassados | | Macarrão Espaguetti com Carne Moída, Tomate e Cenoura amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Frango Desfiado com Creme de Inhame amassado/ Salada de Alface picadinho | | Polenta com Carne Moída e Couve amassados | | Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate amassados | | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | 244,7 | 81% | 268,9 | 88% | 346,5 | 114% | 298 | 98% | 269,5 | 89% | | | | | | |
| | Carboidrato (g) | 39,2 | 83% | 43,7 | 92% | 57,2 | 120% | 52,2 | 110% | 45,9 | 97% | | | | | | |
| | Proteína (g) | 9 | 95% | 10 | 105% | 13 | 137% | 9,9 | 105% | 10 | 105% | | | | | | |
| | Lípídeo (g) | 5,9 | 74% | 6,2 | 78% | 8,2 | 103% | 6,3 | 79% | 5,4 | 68% | | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | 60,7 | 96% | 165,2 | 262% | 477,6 | 758% | 132,6 | 211% | 52 | 83% | | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | 8,6 | 215% | 10,5 | 263% | 18,5 | 462% | 43,6 | 1091% | 3 | 74% | | | | | | |
| | Cálcio (mg) | 123,5 | 82% | 123,2 | 82% | 141,4 | 94% | 125,7 | 84% | 109,4 | 73% | | | | | | |
| | Ferro (mg) | 0,3 | 28% | 0,7 | 75% | 1,6 | 158% | 0,9 | 92% | 0,2 | 17% | | | | | | |
| | Composição Nutricional (Semanal) | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina C (mg) | | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| | | 285,5 | 94% | 47,6 | 100% | 10,4 | 109% | 6,4 | 80% | 177,6 | 282% | 16,8 | 421% | 124,6 | 83% | 0,7 | 74% |

- 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 CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - DEZEMBRO 2025

| PARCIAL MATUTINO | 3ª SEMANA | 15/dez | | 16/dez | | 17/dez | | 18/dez | | 19/dez | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|---|-----------------|---|--------------|--|-------------|--|------------------|--|-----------------|------|-------------|-----|------------|------|
| | LANCHE DA MANHÃ | Leite (sem açúcar)/ Banana (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ + Fruta (Maçã raspada) | | | | | | |
| | ALMOÇO | Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Frango Enopado e Desfiado com Abóbora amassada | | Arroz e Feijão amassados/ Polenta com Carne Moída e Molho de Tomate amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Macarrão ao Alho e Óleo amassado/ Omelete com Abobrinha e Tomate amassados/ | | Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Aipim Amassado/ Salada de Repolho raladinho | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | 330,6 | 109% | 266,8 | 88% | 451,6 | 149% | 483,5 | 159% | 311,2 | 102% | | | | | |
| | Carboidrato (g) | 55,3 | 116% | 39,1 | 82% | 80,2 | 169% | 71,9 | 151% | 49,9 | 105% | | | | | |
| | Proteína (g) | 11,3 | 119% | 11,9 | 125% | 14,5 | 152% | 18,9 | 198% | 10,7 | 113% | | | | | |
| | Lípídeo (g) | 7,8 | 98% | 7,2 | 90% | 8,8 | 110% | 13,3 | 167% | 8 | 100% | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | 75,4 | 120% | 95,1 | 151% | 121,8 | 193% | 195,3 | 310% | 104,9 | 167% | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | 14,8 | 369% | 6 | 149% | 41,1 | 1027% | 3,8 | 96% | 14,4 | 361% | | | | | |
| | Cálcio (mg) | 142 | 95% | 132,1 | 88% | 143,4 | 96% | 166,6 | 111% | 144,8 | 97% | | | | | |
| | Ferro (mg) | 1,7 | 171% | 1,3 | 129% | 1,9 | 193% | 2,3 | 231% | 1,5 | 145% | | | | | |
| Composição Nutricional (Semanal) | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina C (mg) | | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| | 368,7 | 121% | 59,3 | 125% | 13,5 | 142% | 9 | 113% | 118,5 | 188% | 16 | 400% | 145,8 | 97% | 1,7 | 174% |

| PARCIAL VESPERTINO | LANCHE | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada) | | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera raspada) | | Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar) | | Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|---|-----------------|--|--------------|---|-------------|--|------------------|--|-----------------|------|-------------|-----|------------|-----|
| | JANTAR | Macarrão Parafuso com Frango Desfiado, Chuchu e Molho de Tomate amassados | | Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída Enspada com Batata Doce Amassada | | Arroz com Moqueca de Peixe Desfiado/ Purê de Batata | | Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate, Abóbora e Couve amassados | | Minestra (Macarrão Espaguetti/ Feijão) com Carne Moída e Cenoura amassados | | | | | | |
| | Energia (Kcal) | 263,5 | 87% | 261,6 | 86% | 252,3 | 83% | 279,6 | 92% | 306,3 | 101% | | | | | |
| | Carboidrato (g) | 43,1 | 91% | 47,7 | 101% | 37,6 | 79% | 48,1 | 101% | 49,6 | 105% | | | | | |
| | Proteína (g) | 11 | 115% | 7,9 | 83% | 10,6 | 111% | 10,3 | 109% | 12,9 | 136% | | | | | |
| | Lípídeo (g) | 5,4 | 67% | 4,7 | 58% | 6,7 | 84% | 5,6 | 70% | 6,4 | 80% | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | 51,2 | 81% | 385,3 | 612% | 53,4 | 85% | 111,8 | 178% | 160,9 | 255% | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | 4 | 99% | 18,1 | 452% | 6,7 | 167% | 7 | 175% | 39,4 | 984% | | | | | |
| | Cálcio (mg) | 118,2 | 79% | 35,7 | 24% | 123,6 | 82% | 114,5 | 76% | 147,5 | 98% | | | | | |
| | Ferro (mg) | 0,5 | 53% | 1,6 | 159% | 0,5 | 49% | 0,2 | 24% | 1,7 | 173% | | | | | |
| Composição Nutricional (Semanal) | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina C (mg) | | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| | 272,7 | 90% | 45,2 | 95% | 10,5 | 111% | 5,8 | 72% | 152,5 | 242% | 15 | 376% | 107,9 | 72% | 0,9 | 92% |

- 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



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

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

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - DEZEMBRO 2025

| PARCIAL MATUTINO | 4ª SEMANA | 22/dez | 23/dez | 24/dez | 25/dez | 26/dez |
|----------------------------------|------------------|----------------|----------------|--------|--------|--------|
| | LANCHE DA MANHÃ | CARDÁPIO LIVRE | CARDÁPIO LIVRE | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| | ALMOÇO | CARDÁPIO LIVRE | CARDÁPIO LIVRE | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| | Energia (Kcal) | | | | | |
| | Carboidrato (g) | | | | | |
| | Proteína (g) | | | | | |
| | Lípido (g) | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | | | | | |
| | Cálcio (mg) | | | | | |
| Composição Nutricional (Semanal) | | | | | | |
| | | | | | | |

| PARCIAL VESPERTINO | LANCHE | CARDÁPIO LIVRE | CARDÁPIO LIVRE | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
|----------------------------------|------------------|----------------|----------------|--------|--------|--------|
| | JANTAR | CARDÁPIO LIVRE | CARDÁPIO LIVRE | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| | Energia (Kcal) | | | | | |
| | Carboidrato (g) | | | | | |
| | Proteína (g) | | | | | |
| | Lípido (g) | | | | | |
| | Vitamina A (mcg) | | | | | |
| | Vitamina C (mcg) | | | | | |
| | Cálcio (mg) | | | | | |
| | Ferro (mg) | | | | | |
| Composição Nutricional (Semanal) | | | | | | |
| | | | | | | |

- 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 responsável técnica da Prefeitura Municipal de Domingos Martins/ES, de acordo com a Resolução FNDE Nº 06, de 08 de maio de 2020.