



PREFEITURA DE  
**DOMINGOS  
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro  
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000  
[www.domingosmartins.es.gov.br](http://www.domingosmartins.es.gov.br)

### CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - DEZEMBRO 2025

<b>PARCIAL MATUTINO</b>	<b>1ª SEMANA</b>	<b>01/dez</b>	<b>02/dez</b>		<b>03/dez</b>		<b>04/dez</b>		<b>05/dez</b>	
	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	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)	
<b>ALMOÇO</b>	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 Repollo 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%
Carboídrato (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%
Lipídeo (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%
<b>Composição Nutricional (Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboídrato (g)</b>		<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>		<b>Vitamina A (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
	328,2	108%	53,4	112%	11,9	126%	7,7	97%	180,1	286%
							6,9	173%	136	91%
									1,3	131%

<b>PARCIAL VESPERTINO</b>	<b>LANCHE</b>	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					
	<b>JANTAR</b>	Polenta com Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Couve amassados	Sopa de Macarrão Padre Nossa com Carne Moída amassados	Arroz e Feijão amassados/ Frango Enospado 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%
	Carboídrato (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%
	Lipídeo (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%
	<b>Composição Nutricional (Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboídrato (g)</b>		<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeo (g)</b>		<b>Vitamina A (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
		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 à 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	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%		
Carboídrato (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%		
Lipídeo (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)		Carboídrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (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%		
Carboídrato (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%		
Lipídeo (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)		Carboídrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (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



PREFEITURA DE  
**DOMINGOS  
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro  
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000  
[www.domingosmartins.es.gov.br](http://www.domingosmartins.es.gov.br)

### CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - DEZEMBRO 2025

<b>PARCIAL MATUTINO</b>	<b>3ª SEMANA</b>	<b>15/dez</b>		<b>16/dez</b>		<b>17/dez</b>		<b>18/dez</b>		<b>19/dez</b>		
	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	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)		
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate amassados		Arroz e Feijão amassados/ Frango Ensopado 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%		
Carboídrato (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%		
Lipídeo (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%		
<b>Composição Nutricional (Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboídrato (g)</b>		<b>Proteína (g)</b>		<b>Lipídeo (g)</b>		<b>Vitamina A (mcg)</b>		<b>Vitamina C (mg)</b>	
	368,7	121%	59,3	125%	13,5	142%	9	113%	118,5	188%	16	400%
									145,8	97%	1,7	174%
<b>PARCIAL VESPERTINO</b>	<b>LANCHE</b>	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		
<b>JANTAR</b>	Macarrão Parafuso com Frango Desfiado, Chuchu e Molho de Tomate amassados		Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída Ensopada 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%		
Carboídrato (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%		
Lipídeo (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%		
<b>Composição Nutricional (Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboídrato (g)</b>		<b>Proteína (g)</b>		<b>Lipídeo (g)</b>		<b>Vitamina A (mcg)</b>		<b>Vitamina C (mg)</b>	
	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



**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)								
	Carboídrato (g)								
	Proteína (g)								
	Lipídeo (g)								
	Vitamina A (mcg)								
	Vitamina C (mcg)								
	Cálcio (mg)								
	Ferro (mg)								
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)	Carboídrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
PARCIAL VESPERTINO	LANCHE	CARDÁPIO LIVRE	CARDÁPIO LIVRE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			
	JANTAR	CARDÁPIO LIVRE	CARDÁPIO LIVRE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			
	Energia (Kcal)								
	Carboídrato (g)								
	Proteína (g)								
	Lipídeo (g)								
	Vitamina A (mcg)								
	Vitamina C (mcg)								
	Cálcio (mg)								
	Ferro (mg)								
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)	Carboídrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)

- 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