

CARDÁPIO EJA - OUTUBRO/ NOVEMBRO 2025

06/out	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out
Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia)		Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Batata e Cenoura
Média da Semana		Energia (Kcal) 506,1 108,1%	Carboidrato (g) 80,7 106,1%	Proteína (g) 20,3 144,8%	Lipídio (g) 10,9 90,5%
13/out	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out
Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata/ Fruta (Banana)		Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Alface e Cenoura		Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Banana)
Média da Semana		Energia (Kcal) 510,5 109,1%	Carboidrato (g) 81,4 107,1%	Proteína (g) 22,3 159,3%	Lipídio (g) 10,6 88,4%
20/out	21/out	22/out	23/out	24/out	25/out
Arroz Colorido com Cenoura/ Purê de Aipim com Carne Moída	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Suco de Polpa		Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora/ Fruta (Melancia)		Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado
Média da Semana		Energia (Kcal) 554,3 117,2%	Carboidrato (g) 85,8 111,4%	Proteína (g) 21,0 140,0%	Lipídio (g) 13,6 115,7%
27/out	28/out	29/out	30/out	31/out	01/nov
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)		Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Tomate		Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)
Média da Semana		Energia (Kcal) 480,3 102,6%	Carboidrato (g) 81,2 106,8%	Proteína (g) 18,3 130,6%	Lipídio (g) 9,3 77,8%

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 Nº 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor