

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

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
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)	620,7	88%	531,8	75%	583,7	82%	601,3	85%	723,1	102%
Carboidrato (g)	105,5	95%	85	77%	88,8	80%	98,9	89%	125,7	114%
Proteína (g)	22,2	99%	19,3	86%	22,2	99%	23,4	104%	25	111%
Lípido (g)	13,6	68%	12,9	65%	15,9	80%	17,7	89%	14,2	71%
Vitamina A (mcg)	730,6	497%	98,4	67%	149,4	102%	178,7	122%	202,4	138%
Vitamina C (mcg)	19,6	217%	5,5	61%	5,6	63%	29,1	324%	46,8	520%
Cálcio (mg)	255,6	73%	238,4	68%	269,5	77%	272,3	78%	256,8	73%
Ferro (mg)	2,2	112%	1,1	56%	2,6	131%	2,4	119%	2,2	110%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	612,1	87%	100,8	91%	22,4	100%	14,0	70%	271,9	185%	21,3	237%	258,5	74%	2,1	105%

- 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.



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

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

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

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
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)	696,3	98%	573,2	81%	660,2	93%	615,9	87%	689,4	97%
Carboidrato (g)	119,4	108%	93,1	84%	108,3	98%	90,9	82%	117,1	106%
Proteína (g)	23,5	104%	22,2	98%	24,3	108%	24,9	111%	24,5	109%
Lípido (g)	14,7	73%	13,3	67%	16	80%	17,9	89%	14	70%
Vitamina A (mcg)	182,5	124%	233,1	159%	541,1	368%	205,7	140%	223,8	152%
Vitamina C (mcg)	49,7	552%	25,9	288%	32,1	356%	53,4	593%	6,4	71%
Cálcio (mg)	266,9	76%	258,9	74%	275,7	79%	282,9	81%	249,1	71%
Ferro (mg)	2,2	111%	2,1	107%	3,2	160%	2,9	146%	1,9	97%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	647,0	91%	105,7	96%	23,9	106%	15,2	76%	277,2	189%	33,5	372%	266,7	76%	2,5	124%

- 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.

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

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 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/ Salada de Cenoura cozida e amassada	Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Aipim/ Salada de Repolho raladinho
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 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)	594,1	84%	528,4	75%	703,8	99%	763,1	108%	617,5	87%
Carboidrato (g)	98,3	89%	86,8	79%	117,8	107%	120	109%	99,5	90%
Proteína (g)	22,3	99%	19,8	88%	25	111%	29,2	130%	23,6	105%
Lípido (g)	13,2	66%	11,8	59%	15,5	78%	18,9	95%	14,4	72%
Vitamina A (mcg)	126,6	86%	480,5	327%	2,4	121%	307,1	209%	265,8	181%
Vitamina C (mcg)	18,7	208%	24,1	267%	175,2	119%	10,9	121%	53,8	598%
Cálcio (mg)	260,2	74%	167,8	48%	47,7	531%	281,1	80%	292,3	84%
Ferro (mg)	2,2	112%	2,9	144%	2,4	121%	2,5	127%	3,2	159%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	641,4	91%	104,5	95%	24,0	107%	14,8	74%	271,0	184%	31	345%	253,7	73%	2,7	133%

- 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.

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

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
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)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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

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.