



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - JULHO 2025

1ª SEMANA	07/jul	08/jul	09/jul	10/jul	11/jul
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de Polpa	Escondidinho de Aipim com Frango	Sopa de Legumes (batata, Chuchu, cenoura)	Quibe Assado	Canjicão com Coco
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Omelete com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Alho e Óleo/ Carne de Porco Assada/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Purê de Inhame/ Carne Moída ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado e Couve
LANCHE DA TARDE	Bolo de Fubá/ Suco	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Bolo Simples/ Café	xxxxx
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Batata/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete de Forno com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Farofa Colorida de Frango/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	xxxxx

Composição	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1º dia	1500,4 91%	22,4 90%	58,6 114%	43,3 85%
2º dia	2084,8 126%	333,3 134%	76 148%	50,6 99%
3º dia	2297,3 139%	324,9 131%	94 183%	68,4 134%
4º dia	1966,3 119%	258,9 104%	86,6 168%	65,1 128%
5º dia	1521,4 92%	261,5 105%	46,2 90%	33,4 66%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
	1874 113%	280,2 113%	72,3 140%	52,2 102%

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 correspondente.

Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125

Dou ciência e declaro que cumprerei 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 da Unidade Escolar



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - JULHO 2025

2ª SEMANA	14/jul	15/jul	16/jul	17/jul	18/jul
DESJEJUM	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA MANHÃ	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

Composição 1º dia	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
Composição 2º dia								
Composição 3º dia								
Composição 4º dia								
Composição 5º dia								

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)

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 correspondente.

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 da Unidade Escolar



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - JULHO 2025

3ª SEMANA	21/jul	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito/ Vitamina de Fruta	Arroz com Carne Moída e Tomate	Salada de Fruta (Banana, Mamão, Maçã)	Escondidinho de Aipim com Frango/ Fruta (Melancia)	Canjicão com Coco
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Polenta ao Molho de Frango e Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Carne de Porco/ Feijão Trapeiro (Ovo, Couve, Linguiça e Banana da Terra)/ Salada Crua e	Arroz/ Feijão/ Carne Ensopada e Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Bolo de Cenoura/ Café	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Bolo de Fubá/ Café	xxxxx
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango e Banana da Terra/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Molho de Carne Moída/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Farofa de Arroz e Carne Desfiada/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	xxxxx

Composição	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)				
Composição 1º dia	1926,2	116%	307,8	124%	72,4	141%	45,7	90%
Composição 2º dia	2554,8	154%	412,9	166%	97,8	190%	56,7	111%
Composição 3º dia	2024,1	122%	281	113%	89,2	173%	62,4	122%
Composição 4º dia	1801,3	109%	258,8	104%	73,2	142%	53,1	104%
Composição 5º dia	1397,6	84%	219,8	88%	42,6	83%	39,4	77%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
	Valor	%	Valor	%	Valor	%	Valor	%
	1940,8	117%	296,1	119%	75,1	146%	51,4	101%

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 correspondente.


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 da Unidade Escolar



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - JULHO / AGOSTO 2025

4ª SEMANA	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul	01/ago
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito/ Vitamina de Fruta	Arroz com Carne Moída e Tomate	Salada de Fruta (Banana, Mamão, Maçã)	Escondidinho de Aipim com Frango/ Fruta (Melancia)	Canjicão com Coco
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Polenta ao Molho de Frango e Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Carne de Porco/ Feijão Trapeiro (Ovo, Couve, Linguiça e Banana da Terra)/ Salada Crua e	Arroz/ Feijão/ Carne Ensopada e Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Bolo de Cenoura/ Café	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Bolo de Fubá/ Café	xxxxx
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango e Banana da Terra/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Molho de Carne Moída/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Farofa de Arroz e Carne Desfiada/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	xxxxx

Composição	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)				
Composição 1º dia	1926,2	116%	307,8	124%	72,4	141%	45,7	90%
Composição 2º dia	2554,8	154%	412,9	166%	97,8	190%	56,7	111%
Composição 3º dia	2024,1	122%	281	113%	89,2	173%	62,4	122%
Composição 4º dia	1801,3	109%	258,8	104%	73,2	142%	53,1	104%
Composição 5º dia	1397,6	84%	219,8	88%	42,6	83%	39,4	77%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
	1940,8	117%	296,1	119%	75,1	146%	51,4	101%

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 correspondente.


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 da Unidade Escolar