

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

1ª SEMANA	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
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 1º dia	Energia (Kcal)	1500,4	91%	Carboidrato (g)	22,4	90%	Proteína (g)	58,6	114%	Lípido (g)	43,3	85%
Composição 2º dia		2084,8	126%		333,3	134%		76	148%		50,6	99%
Composição 3º dia		2297,3	139%		324,9	131%		94	183%		68,4	134%
Composição 4º dia		1966,3	119%		258,9	104%		86,6	168%		65,1	128%
Composição 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 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

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

2ª SEMANA	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
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, Maça)	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 Tropeiro (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 1º dia	Energia (Kcal)	1926,2	116%	Carboidrato (g)	307,8	124%	Proteína (g)	72,4	141%	Lipídeo (g)	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)	
	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 cumprei 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

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

3ª SEMANA	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	FERIADO	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)	FERIADO	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 Tropieiro (Ovo, Couve, Linguiça e Banana da Terra)/ Salada Crua e	FERIADO	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	FERIADO	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	FERIADO	xxxxx

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1926,2	116%	Carboidrato (g)	307,8	124%	Proteína (g)	72,4	141%	Lípido (g)	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												
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)	
	1975,7	119%	305,4	123%	75,5	147%	51	100%

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

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

4ª SEMANA	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
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/ Fruta	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Canjicão com Coco	Quibe Assado	Omelete de Forno com Legumes (Abobrinha e Cenoura)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado/ Polenta/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne de Porco/ Canjiquinha/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne Moída/ Purê de Inhame/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Farofa com Banana da Terra, Ovos e Frango Desfiado/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	Bolo de Fubá/ Café	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	xxxxx
JANTAR	Arroz/ Farofa com Linguica/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne de Boi Acebolada/ Purê de Batata/ Salada Crua e Cozida	Farofa de Arroz com Carne Bovina/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	xxxxx

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1580,6	95%	Carboidrato (g)	286	115%	Proteína (g)	40,2	78%	Lípido (g)	33,6	66%
Composição 2º dia		2451,6	148%		370,9	149%		90,5	176%		68	134%
Composição 3º dia		2266,2	137%		332,9	134%		85,9	167%		66,2	130%
Composição 4º dia		2332,1	141%		337,4	136%		95,8	186%		66	129%
Composição 5º dia		1251,4	76%		172,1	69%		53,9	105%		39,9	78%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
	1976,4	119%	229,9	121%	73,3	142%	54,8	107%

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