

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - OUTUBRO 2025

	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
RECREIO	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	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Polenta	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Escondidinho (Aipim) com Carne Moída	Arroz/ Frango com Molho Branco/ Macarrão Espagete
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Banana)	Bolo Simples/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café/ Fruta (Melão)	Bolo de Fubá/ Suco
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1472,4	128%	230,2	133%
	Fundamental II	1606,0	97%	249,7	101%
				Proteína (g)	
				49,2	114%
				58,2	113%
					Lipídio (g)
				40,1	125%
				41,8	82%
	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
RECREIO	Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Bolo Simples/ Suco de Polpa	DIA DO PROFESSOR	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Alface e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Banana)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate/ Polenta	DIA DO PROFESSOR	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Tomate	Arroz/ Tutu de Feijão/ Omelete com Chuchu
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco/ Fruta (Maçã)	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café	DIA DO PROFESSOR	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo Simples/ Leite/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1454,6	127%	233,8	136%
	Fundamental II	1565,8	95%	248,2	100%
				Proteína (g)	
				50,4	117%
				59,4	115%
					Lipídio (g)
				36,3	114%
				37,9	74%

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - OUTUBRO 2025

	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
RECREIO	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	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado/ Polenta	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz/ Frango com Molho Branco/ Purê de Batata	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Aipim
LANCHE	Bolo de Cenoura / Leite/ Café/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Margarina/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Manga)	Bolo de Fubá/ Leite/ Café
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1447.7	126%	219.7	127%
	Fundamental II	1582.0	96%	238.7	96%
				Proteína (g)	
				50.3	117%
				59.8	116%
				Lipídio (g)	
				41.5	130%
				43.4	85%
	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura / Salada de Alface e Tomate / Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguça, Couve)/ Salada de Tomate	FERIADO
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos Desfiada com Polenta	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Frango Desfiado, Tomate / Salada de Alface	FERIADO
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo de Cenoura / Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café	FERIADO
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
	Fundamental I	1351.4	118%	210.4	122%
	Fundamental II	1441.6	87%	218.8	88%
				Proteína (g)	
				47.3	110%
				56.5	110%
				Lipídio (g)	
				36.8	115%
				38.7	76%

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Vamos juntos cuidar das nossas crianças, oferecendo uma alimentação cada vez mais saudável a elas!
- As refeições podem ser alteradas quanto a forma de preparo conforme a aceitabilidade das crianças. Ex.: Verduras misturadas ou separadas.

Doa 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.

Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125

Assinatura do Diretor