

## CARDÁPIO EJA - DEZEMBRO 2025

01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez	06/dez
Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Suco de Polpa/ Fruta (Banana)	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura/ Fruta (Banana)		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%
08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez	13/dez
Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata		Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Alface e Cenoura		Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve
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%
15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez	20/dez
CARDÁPIO LIVRE	CARDÁPIO LIVRE		CARDÁPIO LIVRE		CARDÁPIO LIVRE
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%
22/dez	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez	27/dez
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Média da Semana		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (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

  
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