

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 | Carboidrato (g) 80,7 | Proteína (g) 20,3 | Lipídio (g) 10,9 |
| 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 | Carboidrato (g) 81,4 | Proteína (g) 22,3 | Lipídio (g) 10,6 |
| 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 | Carboidrato (g) 85,8 | Proteína (g) 21,0 | Lipídio (g) 13,6 |
| 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