

	21/jul	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul				
RECREIO	Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata e Cenoura	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado e Banana da Terra/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Banana)	Polenta com Molho de Frango, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango com Aipim	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha/ Salada de Repolho	Macarrão com Molho de Tomate e Frango Desfiado	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Batata				
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Melão)	Bolo Simples/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café	Bolo de Cenoura/ Leite Queimado				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1411,0	123%	222,5	129%	49,3	115%	36,9	115%
	Fundamental II	1537,4	93%	239,5	97%	58,7	114%	38,8	76%
	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul	01/ago				
RECREIO	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Purê de Aipim com Frango Desfiado/ Salada de Repolho e Couve	Canjiquinha com Carne Moída, Abóbora e Tomate/ Fruta (Maçã)	Bolo de Cenoura/ Leite Queimado/ Fruta (Melancia)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Batata com Cheiro Verde	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho Branco/ Purê de Inhame	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Carne Moída, Abobrinha e Tomate	Arroz/ Feijão/ Farofa de Frango com Cenoura/ Suco de Polpa	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Couve				
LANCHE	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Bolo de Fubá/ Café/ Fruta (Pera)	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1412,6	123%	220,2	128%	49,1	114%	38,5	120%
	Fundamental II	1489,0	90%	226,9	92%	57,1	111%	40,2	79%

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.


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 N° 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor