

CARDÁPIO CMEI GERMANO GERHARDT - DEZEMBRO 2025

01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez
Farofa de Arroz com Carne Moída, Cenoura e Couve / Salada de Tomate / 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, Cenoura e Chuchu	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	245,5 90,9%	41,1 96,6%	7,7 110,2%	5,6 70,3%
08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez
Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Bolo de Cenoura / Suco de Polpa	Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata/ Salada de Alface/ Fruta (Banana)	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate / Salada de Alface e Cenoura/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado, Banana da Terra e Couve
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	267,9 99,2%	48,9 115,0%	8,7 124,4%	4,6 57,8%
15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
CARDÁPIO LIVRE (REFEIÇÃO)	CARDÁPIO LIVRE (REFEIÇÃO)	CARDÁPIO LIVRE (REFEIÇÃO)	CARDÁPIO LIVRE (LANCHE)	Conselho de Classe
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola				
22/dez	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola				

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

Cardápio elaborado pela nutricionista responsável técnica da Prefeitura Municipal de Domingos Martins/ES, de acordo com a Resolução FNDE Nº 06, de 08 de maio de 2020.