

### CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

	01/dez	02/dez		03/dez		04/dez		05/dez	
RECREIO	Farofa de Arroz com Carne Moída e <b>Couve/</b> Suco de Polpa/ <b>Fruta (Banana)</b>	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e <b>Tomate/</b> Salada de <b>Repolho e Cenoura/</b> <b>Fruta (Banana)</b>		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com <b>Aipim/Salada de Alface/</b> Fruta ( <b>Melancia</b> )		Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de <b>Batata e Cenoura</b>		Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta ( <b>Maçã</b> )	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Polenta	Arroz/ Feijão/ Omelete com <b>Abobrinha</b>		Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e <b>Cenoura</b>		Arroz/ Feijão/ Escondidinho ( <b>Aipim</b> ) com Carne Moída		Arroz/ Frango com Molho Branco/ Macarrão Espaguete	
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta ( <b>Banana</b> )	Bolo Simples/ Leite/ Café		Biscoito Salgado/ Leite/ Café		Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café/ Fruta ( <b>Melão</b> )		Bolo de Fubá/ Suco	
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1472,4	128%	230,2	133%	49,2	114%	40,1	125%
	Fundamental II	1606,0	97%	249,7	101%	58,2	113%	41,8	82%
	08/dez	09/dez		10/dez		11/dez		12/dez	
RECREIO	Polenta com Molho de Frango Desfiado, <b>Couve e Tomate</b>	Bolo Simples/ Suco de Polpa		Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de <b>Batata/</b> Fruta ( <b>Banana</b> )		Macarrão com Molho de Carne Moída e <b>Tomate/</b> Salada de <b>Alface e Cenoura</b>		Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e <b>Couve/</b> Fruta ( <b>Banana</b> )	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída e <b>Tomate</b>	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com <b>Molho</b> <b>de Tomate/</b> Polenta		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com <b>Inhame/</b> <b>Banana da Terra</b> Cozida		Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de <b>Tomate</b>		Arroz/ Tutu de Feijão/ Omelete com <b>Chuchu</b>	
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco/ Fruta ( <b>Maçã</b> )	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café		Bolo Simples/ Leite Queimado		Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta ( <b>Maçã</b> )		Bolo Simples/ Leite/ Café	
	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1436,3	125%	225,6	131%	50,7	118%	37,9	118%
	Fundamental II	1549,4	94%	239,6	97%	60,3	117%	39,6	78%



### CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

	15/dez	16/dez		17/dez		18/dez		19/dez	
RECREIO	CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)	CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)		CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)		CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)		CARDÁPIO LIVRE (LANCHE)	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado/ Polenta	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com <b>Abobrinha</b>		Arroz/ Frango com Molho Branco/ Purê de <b>Batata</b>		Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de <b>Tomate</b> e Carne Moída		Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com <b>Aipim</b>	
LANCHE	Bolo de <b>Cenoura</b> / Leite/ Café/ Fruta ( <b>Melão</b> )	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café		Biscoito Salgado/ Leite/ Café		Pão Caseiro com Margarina/ Vitamina de Polpa/ Fruta ( <b>Manga</b> )		Bolo de Fubá/ Leite/ Café	
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1447,7	126%	219,7	127%	50,3	117%	41,5	130%
	Fundamental II	1582,0	96%	238,7	96%	59,8	116%	43,4	85%

	22/dez	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez				
RECREIO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS				
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS				
LANCHE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I								
	Fundamental II								

**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 Nº 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor