

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

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

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 Abobrinha	Arroz/ Frango com Molho Branco/ Purê de Batata	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Aipim
LANCHE	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Margarina/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Manga)	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
Fundamental II	1582,0	96%	238,7	96%	59,8

	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