

### CARDÁPIO PRÉ ESCOLA MATUTINO - DEZEMBRO 2025

01/dez	02/dez		03/dez		04/dez		05/dez	
Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhame/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Batata e Tomate		Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída/ Fruta (Maçã)		Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar) + Fruta (Manga)		Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	270,9	100,3%	45,2	102,7%	8,7	124,4%	6,3	79,2%
08/dez	09/dez		10/dez		11/dez		12/dez	
Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate e Chuchu		Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata/ Fruta (Banana)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)		Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída/ Salada de Cenoura/ Fruta (Maçã)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	303,4	112,4%	52,0	118,1%	9,9	142,0%	6,4	79,9%
15/dez	16/dez		17/dez		18/dez		19/dez	
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Abóbora		Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Molho de Tomate/ Fruta (Pera)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Salada de Repolho/ Fruta (Mamão)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	272,2	100,8%	45,7	103,8%	8,9	126,5%	6,2	78,1%
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.