

CARDÁPIO EJA - NOVEMBRO 2025

03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Banana da Terra / Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Couve		Arroz Misturado com Carne Moída e Cenoura/ Feijão		Arroz/ Escondidinho de Aipim com Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)
Média da Semana		Energia (Kcal) 498,3 104,5%	Carboidrato (g) 82,7 108,8%	Proteína (g) 17,5 124,8%	Lipídio (g) 9,5 79,1%
10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata e Cenoura	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)
Média da Semana		Energia (Kcal) 503,9 107,7%	Carboidrato (g) 85,2 112,2%	Proteína (g) 20,3 144,9%	Lipídio (g) 9,2 76,5%
17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
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)
Média da Semana		Energia (Kcal) 430,4 92,0%	Carboidrato (g) 61,6 81,0%	Proteína (g) 17,2 122,6%	Lipídio (g) 12,5 104,6%
24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Polenta com Molho de Carne Moída, Tomate e Couve/ FRUTA (Banana)		Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguica, Couve)/ Salada de Alface		Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate/ FRUTA (Banana)
Média da Semana		Energia (Kcal) 509,2 108,8%	Carboidrato (g) 88,2 116,1%	Proteína (g) 18,3 130,7%	Lipídio (g) 9,4 78,2%

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


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