

CARDÁPIO CMEI PARCIAL VESPERTINO - ABRIL 2026

06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr					
LANCHE DA TARDE									
Leite (sem açúcar) + Fruta (Maçã)	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em pó	Bolo de Aveia e Banana / Vitamina de Polpa	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em pó					
JANTAR									
Arroz/ Caldo de Feijão com Carne Moída	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Frango Desfiado e Cenoura	Canjiquinha com Carne Moída, Tomate e Couve	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha / Salada de Tomate	Macarrão Espaguete ao Molho de Tomate e Frango Desfiado					
Energia (Kcal) 271		Energia (Kcal) 240		Energia (Kcal) 264		Energia (Kcal) 414		Energia (Kcal) 252	
Carboidratos - 55% a 65% do VET 40g 54%		Carboidratos - 55% a 65% do VET 37g 50%		Carboidratos - 55% a 65% do VET 50g 66%		Carboidratos - 55% a 65% do VET 50g 66%		Carboidratos - 55% a 65% do VET 46g 61%	
Proteína - 10% a 15% do VET 10g 13%		Proteína - 10% a 15% do VET 10g 13%		Proteína - 10% a 15% do VET 8g 10%		Proteína - 10% a 15% do VET 20g 25%		Proteína - 10% a 15% do VET 10g 12%	
Lipídeo - 25% a 35% do VET 8g 24%		Lipídeo - 25% a 35% do VET 6g 18%		Lipídeo - 25% a 35% do VET 4g 13%		Lipídeo - 25% a 35% do VET 15g 48%		Lipídeo - 25% a 35% do VET 4g 11%	
Vitamina A (mcg) 47		Vitamina A (mcg) 475		Vitamina A (mcg) 76		Vitamina A (mcg) 88		Vitamina A (mcg) 64	
Vitamina C (mcg) 1		Vitamina C (mcg) 7		Vitamina C (mcg) 31		Vitamina C (mcg) 6		Vitamina C (mcg) 29	
Cálcio (mg) 130		Cálcio (mg) 119		Cálcio (mg) 58		Cálcio (mg) 174		Cálcio (mg) 63	
Ferro (mg) 1		Ferro (mg) 1		Ferro (mg) 1		Ferro (mg) 3		Ferro (mg) 1	

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
288	45g - 59%	12g - 14%	7g - 23%	150	14	108	1

- 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.

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.



CARDÁPIO CMEI PARCIAL VESPERTINO - ABRIL 2026

13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr
LANCHE DA TARDE				
FERIADO	Bolo Salgado de Legumes (abobrinha, cenoura, tomate)/ Suco de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia e Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)
JANTAR				
FERIADO	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Carne Moída, Chuchu e Batata	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Cenoura	Macarrão Parafuso com Ovos Cozidos e Tomate	Canjiquinha com Carne Moída e Tomate
Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)
	341	348	394	280
Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET
	54g 72%	56g 74%	46g 61%	48g 63%
Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET
	14g 17%	14g 17%	20g 24%	9g 12g%
Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET
	8g 24%	8g 25%	14g 45%	6g 19g%
Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)
	95	103	91	109
Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)
	4	2	2	46
Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)
	75	139	200	122
Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)
	1	2	2	1

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
337	51g - 67%	14g - 19%	9g - 26%	95	14	123	1

- 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.

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.

CARDÁPIO CMEI PARCIAL VESPERTINO - ABRIL 2026

20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr
LANCHE DA TARDE				
Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	FERIADO	Salada de Frutas (banana, maçã e mamão) com Leite em Pó	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Salada de Frutas (banana, maçã e mamão) com Leite em Pó
JANTAR				
Arroz/ Caldo de Aipim com Frango Desfiado e Couve	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Creme de Inhamo com Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Alface	Polenta com Carne Moída e Couve	Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate

Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)
228		308	331	261
Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET
35g 46%		54g 71%	49g 65%	50g 66%
Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET
9g 11%		11g 14%	14g 17%	9g 11%
Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET
6g 18%		6g 20%	10g 30%	4g 11%
Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)
61		474	80	65
Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)
11		33	5	29
Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)
120		84	130	55
Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)
0		2	1	0

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
282	47g - 64%	11g - 13%	6g - 20%	170	19	97	1

- 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.

CARDÁPIO CMEI PARCIAL VESPERTINO - ABRIL/ MAIO 2026

27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai
LANCHE DA TARDE				
Vitamina de Banana (sem açúcar) com Aveia	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	FERIADO
JANTAR				
Macarrão Parafuso com Frango Desfiado, Chuchu e Molho de Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata Doce	Arroz/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata	Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate , Abóbora e Couve	FERIADO

Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
320		303		345		344			
Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET	
55g	72%	54g	72%	53g	70%	51g	67%		
Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET	
13g	16%	9g	12%	14g	17%	15g	19%		
Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET	
6g	19%	5g	17%	9g	28%	9g	29%		
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
68		385		71		118			
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
15		17		7		6			
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
124		35		172		130			
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
1		2		1		1			

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
326	53g - 70%	13g - 17%	7g - 21%	161	11	115	1

- 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.