



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EMEF - JUNHO/ JULHO 2025

02/jun	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguíça, Couve)/ Salada de Alface	Polenta com Molho de Carne Moída, Tomate e Couve/ FRUTA (Banana)	Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate/ FRUTA (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	297,2	53,6	9,0	5,8
Média da Semana Fundamental I	387,3	66,8	11,6	8,8
Média da Semana Fundamental II	481,0	81,7	16,8	10,0
09/jun	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun
Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia)	FERIADO	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Batata e Cenoura
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	248,7	42,8	8,2	4,9
Média da Semana Fundamental I	361,9	58,4	11,3	9,1
Média da Semana Fundamental II	503,9	80,3	20,1	10,8
16/jun	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun
Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Bolo Simples/ Suco de Polpa	Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata/ Fruta (Banana)	CORPUS CHRIST	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	280,2	51,2	9,2	4,9
Média da Semana Fundamental I	354,2	59,9	11,4	8,3
Média da Semana Fundamental II	414,1	66,3	17,9	9,0
23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun
Arroz Colorido com Cenoura/ Purê de Aipim com Carne Moída	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Suco de Polpa	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	291,7	49,4	8,6	6,8
Média da Semana Fundamental I	432,4	68,1	12,0	12,6
Média da Semana Fundamental II	546,0	85,6	19,1	13,9
30/jun	01/jul	02/jul	03/jul	04/jul
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Canjicão com Coco/ Pipoca	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguíça, Couve)/ Salada de Couve	FERIADO
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	248,1	40,2	8,8	6,1
Média da Semana Fundamental I	354,4	56,3	11,8	9,4
Média da Semana Fundamental II	462,5	75,0	17,2	10,5

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.