

CARDÁPIO CMEI PARCIAL MATUTINO - JUNHO 2026

01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)	FERIADO	FERIADO
ALMOÇO				
Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu/ Salada de Cenoura	FERIADO	FERIADO
Energia (Kcal) 330	Energia (Kcal) 452	Energia (Kcal) 270	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)
Carboidratos - 55% a 65% do VET 52g 69%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 77g 103%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 46g 61%	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET
Proteína - 10% a 15% do VET 12g 15%	Proteína - 10% a 15% do VET 15g 19%	Proteína - 10% a 15% do VET 9g 12%	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET
Lipídeo - 25% a 35% do VET 8g 26%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 9g 29%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 5g 17%	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET
Vitamina A (mcg) 49	Vitamina A (mcg) 70	Vitamina A (mcg) 122	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)
Vitamina C (mcg) 3	Vitamina C (mcg) 4	Vitamina C (mcg) 2	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)
Cálcio (mg) 135	Cálcio (mg) 137	Cálcio (mg) 29	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)
Ferro (mg) 1	Ferro (mg) 2	Ferro (mg) 2	Ferro (mg)	Ferro (mg)

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)
351	58g - 77%	12g - 15%	8g - 24%	81	3	100	2

- 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 MATUTINO - JUNHO 2026

08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar) + Fruta (Manga)	FERIADO
ALMOÇO				
Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhamé/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado	FERIADO
Energia (Kcal) 335	Energia (Kcal) 298	Energia (Kcal) 317	Energia (Kcal) 481	Energia (Kcal)
Carboidratos - 55% a 65% do VET 53g 70%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 46g 61%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 49g 65%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 88g 116%	Carboidratos - 55% a 65% do VET
Proteína - 10% a 15% do VET 11g 14%	Proteína - 10% a 15% do VET 11g 13%	Proteína - 10% a 15% do VET 11g 13%	Proteína - 10% a 15% do VET 16g 21%	Proteína - 10% a 15% do VET
Lipídeo - 25% a 35% do VET 9g 28%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 8g 24%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 9g 28%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 8g 24%	Lipídeo - 25% a 35% do VET
Vitamina A (mcg) 538	Vitamina A (mcg) 51	Vitamina A (mcg) 47	Vitamina A (mcg) 118	Vitamina A (mcg)
Vitamina C (mcg) 3	Vitamina C (mcg) 3	Vitamina C (mcg) 4	Vitamina C (mcg) 11	Vitamina C (mcg)
Cálcio (mg) 135	Cálcio (mg) 121	Cálcio (mg) 134	Cálcio (mg) 141	Cálcio (mg)
Ferro (mg) 2	Ferro (mg) 1	Ferro (mg) 1	Ferro (mg) 2	Ferro (mg)

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)
358	59g - 78%	12g - 17%	8g - 24%	189	5	133	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 MATUTINO - JUNHO 2026

15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Suco Polpa (sem açúcar)
ALMOÇO				
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	Arroz/ Feijão/ Chuchu com Ovos/ Salada de Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída e Tomate/ Salada de Cenoura

Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
435		315		332		394		448	
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	
75g	99%	47g	63%	62g	82%	54g	72%	75g	100%
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	17%	13g	17%	10g	13%	17g	21%	16g	21%
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	
10g	30%	8g	24%	5g	17%	12g	39%	9g	28%
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
59		49		20		131		137	
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
2		3		14		45		8	
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
130		134		31		172		50	
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
2		2		2		2		3	

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)
385	63g - 83%	14g - 18%	9g - 28%	79	14	104	2

- 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 MATUTINO - JUNHO 2026

22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)
ALMOÇO				
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Abóbora	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Alho e Óleo/ Omelete com Abobrinha e Tomate/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Salada de Repolho

Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
322		320		406		551		365	
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	
50g	66%	48g	64%	70g	93%	85g	113%	50g	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	
11g	13%	13g	17%	14g	17%	21g	26%	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	
9g	28%	8g	25%	9g	27%	14g	44%	11g	36%
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
57		94		129		195		54	
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
2		2		44		4		6	
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
137		134		146		170		155	
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
1		2		2		3		2	

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)
393	61g - 81%	15g - 18%	10g - 32%	106	11	148	2

- 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 MATUTINO - JUNHO/ JULHO 2026

29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)
ALMOÇO				
Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Bobó de Aipim com Frango Desfiado e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Abobrinha/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Frango Desfiado/ Salada de Beterraba	Arroz/ Feijão/ Escondidinho (Batata) de Carne Moída/ Salada de Cenoura
Energia (Kcal) 436	Energia (Kcal) 364	Energia (Kcal) 316	Energia (Kcal) 476	Energia (Kcal) 399
Carboidratos - 55% a 65% do VET 75g 99%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 59g 78%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 47g 63%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 81g 108%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 54g 72%
Proteína - 10% a 15% do VET 13g 17%	Proteína - 10% a 15% do VET 13g 17%	Proteína - 10% a 15% do VET 12g 15%	Proteína - 10% a 15% do VET 18g 22%	Proteína - 10% a 15% do VET 17g 21%
Lipídeo - 25% a 35% do VET 10g 30%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 8g 25%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 9g 27%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 9g 27%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 13g 40%
Vitamina A (mcg) 70	Vitamina A (mcg) 49	Vitamina A (mcg) 88	Vitamina A (mcg) 46	Vitamina A (mcg) 130
Vitamina C (mcg) 4	Vitamina C (mcg) 6	Vitamina C (mcg) 3	Vitamina C (mcg) 5	Vitamina C (mcg) 3
Cálcio (mg) 134	Cálcio (mg) 141	Cálcio (mg) 137	Cálcio (mg) 144	Cálcio (mg) 194
Ferro (mg) 2	Ferro (mg) 2	Ferro (mg) 2	Ferro (mg) 2	Ferro (mg) 2

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)
398	63g - 84%	15g - 18%	9g - 30%	77	4	130	2

- 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.