

CARDÁPIO CMEI GERMANO GERHARDT - NOVEMBRO 2025

03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Banana da Terra / Salada de Pepino e Tomate / Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate / Salada de Couve	Arroz/ Escondidinho de Aipim com Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)	Arroz Misturado com Carne Moída e Cenoura / Feijão	Bolo de Fubá/ Leite / Café/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	295,0 109,3%	51,6 121,5%	8,9 127,0%	6,1 76,8%
10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata , Cenoura e Chuchu	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado e Banana da Terra / Salada de Alface e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim / Fruta (Banana)	Polenta com Molho de Frango, Couve e Tomate / Fruta (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	273,7 101,4%	49,6 116,7%	8,2 117,7%	5,1 63,8%
17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/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	FERIADO	Canjiquinha com Carne Moída, Abóbora e Tomate / Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	225,6 83,6%	36,3 85,4%	6,9 99,0%	5,8 72,4%
24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra , Ovo , Couve)/ Salada de Alface e Tomate	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	270,9 100,3%	49,2 115,9%	8,0 114,7%	5,2 55,4%

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.