

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

| | 01/dez | 02/dez | | 03/dez | | 04/dez | | 05/dez | |
|---------|--|---|------|--|------|---|------|--|-----|
| RECREIO | Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura | Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café | | Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, 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) | |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate e Batata | Arroz/ Feijão/ Ovos com Chuchu | | Macarrão com Molho de Carne Moída/ Salada de Cenoura | | Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado/ Salada de Alface | | Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída | |
| LANCHE | Bolo de Fubá/ Café/ Fruta Melão | Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta Maçã | | Bolo Simples/ Café | | Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café | | Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco de Polpa | |
| | MÉDIA SEMANAL | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídio (g) | |
| | Fundamental I | 1214,9 | 106% | 202,6 | 117% | 43,9 | 102% | 26,4 | 82% |

| | 08/dez | 09/dez | | 10/dez | | 11/dez | | 12/dez | |
|---------|--|--|------|---|------|---|------|---|-----|
| RECREIO | Arroz Colorido com Cenoura / Purê de Aipim com Carne Moída | Macarrão com Molho Branco, Frango Desfiado e Tomate / 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) | |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado/ Polenta | Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha e Tomate | | Arroz/ Frango com Molho Branco/ Purê de Batata | | Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída | | Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Aipim | |
| LANCHE | Bolo de Cenoura / Café/ Fruta Melão | Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café | | Biscoito Salgado/ Leite/ Café | | Pão Caseiro com Doce de Banana/ Vitamina de Polpa/ Fruta Manga | | Bolo de Fubá/ Café | |
| | MÉDIA SEMANAL | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídio (g) | |
| | Fundamental I | 1249,9 | 109% | 198,4 | 115% | 45,3 | 105% | 30,9 | 97% |



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000
www.domingosmartins.es.gov.br

CARDÁPIO UNIPLURI INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

| | 15/dez | 16/dez | 17/dez | 18/dez | 19/dez |
|---------|---|---|--|---|-----------------------------------|
| RECREIO | CARDÁPIO LIVRE (SALGADA) | CARDÁPIO LIVRE (SALGADA) | CARDÁPIO LIVRE (SALGADA) | CARDÁPIO LIVRE (SALGADA) | CARDÁPIO LIVRE (LANCHE) |
| ALMOÇO | Arroz/ Macarrão com Carne Moída e Molho de Tomate | Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate/ Polenta | Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhame e Tomate/ Banana da Terra Cozida | Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Tomate | Arroz/ Feijão/ Omelete com Chuchu |
| LANCHE | Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco de Polpa/ Fruta Maçã | Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café | Biscoito Salgado/ Leite/ Café | Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta Maçã | Bolo Simples/ Café |
| | MÉDIA SEMANAL | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | |
| | Fundamental I | 1252,2 | 109% | 201,7 | 117% |
| | | | | 46,7 | 109% |
| | | | | | 29,5 |
| | | | | | 92% |

| | 22/dez | 23/dez | 24/dez | 25/dez | 26/dez |
|---------|---------------|----------------|--------|-----------------|--------|
| RECREIO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| ALMOÇO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| LANCHE | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| | MÉDIA SEMANAL | Energia (Kcal) | | Carboidrato (g) | |
| | Fundamental I | | | | |

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Vamos juntos cuidar das nossas crianças, oferecendo uma alimentação cada vez mais saudável a elas!
- As refeições podem ser alteradas quanto a forma de preparo conforme a aceitabilidade das crianças. Ex.: Verduras misturadas ou separadas.


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