

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - OUTUBRO 2025

1ª SEMANA	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de Polpa/ Fruta	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Canjicão com Coco	Quibe Assado	Omelete de Forno com Legumes (Abobrinha e Cenoura)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado/ Polenta/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne de Porco/ Canjiquinha/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne Moída/ Purê de Inhame/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Farofa com Banana da Terra, Ovos e Frango Desfiado/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	Bolo de Fubá/ Café	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	xxxxx
JANTAR	Arroz/ Farofa com Linguça/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne de Boi Acebolada/ Purê de Batata/ Salada Crua e Cozida	Farofa de Arroz com Carne Bovina/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	xxxxx

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1580,6	95%	Carboidrato (g)	286	115%	Proteína (g)	40,2	78%	Lípido (g)	33,6	66%
Composição 2º dia		2451,6	148%		370,9	149%		90,5	176%		68	134%
Composição 3º dia		2266,2	137%		332,9	134%		85,9	167%		66,2	130%
Composição 4º dia		2332,1	141%		337,4	136%		95,8	186%		66	129%
Composição 5º dia		1251,4	76%		172,1	69%		53,9	105%		39,9	78%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
	1976,4	119%	229,9	121%	73,3	142%	54,8	107%

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

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 N° 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor da Unidade Escolar

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - OUTUBRO 2025

2ª SEMANA	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	DIA DO PROFESSOR
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito/ Vitamina de Fruta (Banana)	Escondidinho de Batata com Carne Moída	Canjiquinha com Carne Moída e Couve	Omelete de Forno com Legumes (Chuchu, Tomate)/ Fruta (Melancia)	DIA DO PROFESSOR
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango/ Canjiquinha/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão Tropeiro (Ovo, Couve e Banana da Terra)/ Carne de Porco/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne Bovina/ Purê de Aipim/ Salada Crua e Cozida	DIA DO PROFESSOR
LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro) / Café	Aipim Cozido e Banana da Terra Cozida/ Café	Bolo de Cenoura/ Café/ Fruta (Maçã)	xxxxx	DIA DO PROFESSOR
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango e Cenoura/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Polenta com Molho de Carne Desfiada e Tomate/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Farofa Colorida com Frango/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	xxxxx	DIA DO PROFESSOR

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1698,9	103%	Carboidrato (g)	295,6	119%	Proteína (g)	51,9	101%	Lípídeo (g)	35,6	70%
Composição 2º dia		2470	149%		393,2	158%		83,9	163%		64,6	127%
Composição 3º dia		2288,4	138%		343,3	138%		88,7	172%		63,3	124%
Composição 4º dia		1346	81%		150,4	61%		61,6	120%		54,9	108%
Composição 5º dia												

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
	1950,8	118%	295,6	119%	71,5	139%	54,6	107%

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

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 da Unidade Escolar

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - OUTUBRO 2025

3ª SEMANA	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito/ Vitamina de Fruta (Banana)	Escondidinho de Batata com Carne Moída	Canjiquinha com Carne Moída e Couve	Omelete de Forno com Legumes (Chuchu, Tomate)/ Fruta (Melancia)	Canjicão com Coco
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango/ Canjiquinha/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão Tropeiro (Ovo, Couve e Banana da Terra)/ Carne de Porco/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne Bovina/ Purê de Aipim/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Pirão/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro) / Café	Aipim Cozido e Banana da Terra Cozida/ Café	Bolo de Cenoura/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	xxxxx
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango e Cenoura/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Polenta com Molho de Carne Desfiada e Tomate/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Farofa Colorida com Frango/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne Moída/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua	xxxxx

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1698,9	103%	Carboidrato (g)	295,6	119%	Proteína (g)	51,9	101%	Lípido (g)	35,6	70%
Composição 2º dia		2470	149%		393,2	158%		83,9	163%		64,6	127%
Composição 3º dia		2288,4	138%		343,3	138%		88,7	172%		63,3	124%
Composição 4º dia		2615,1	158%		333,4	134%		119,6	232%		87,8	172%
Composição 5º dia		1269,3	77%		200,1	81%		40,2	78%		34,7	68%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
	2068,3	125%	313,1	126%	76,9	149%	57,2	112%

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

Dou ciência e declaro que cumprei 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 da Unidade Escolar

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - OUTUBRO 2025

4ª SEMANA	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de Polpa	Escondidinho de Aipim com Frango	Sopa de Legumes (batata. Chuchu, cenoura)	Quibe Assado	FERIADO
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Omelete com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Alho e Óleo/ Carne de Porco Assada/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Purê de Inhame/ Carne Moída ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	FERIADO
LANCHE DA TARDE	Bolo de Fubá/ Suco	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	xxxxx	FERIADO
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Batata/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete de Forno com Legumes/ Salada Crua e Cozida	xxxxx	FERIADO

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1500,4	91%	Carboidrato (g)	22,4	90%	Proteína (g)	58,6	114%	Lípido (g)	43,3	85%
Composição 2º dia		2084,8	126%		333,3	134%		76	148%		50,6	99%
Composição 3º dia		2297,3	139%		324,9	131%		94	183%		68,4	134%
Composição 4º dia		1251,2	76%		132,9	54%		62,6	122%		51,8	102%
Composição 5º dia												

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
	1783,4	108%	253,4	102%	72,8	141%	53,5	105%

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

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 da Unidade Escolar