



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EMEF - JULHO/ AGOSTO 2025

07/jul	08/jul		09/jul		10/jul		11/jul	
Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Banana da Terra / Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate / Salada de Tomate		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	318,8	118%	57,2	130%	9,3	111%	6,2	92%
Média da Semana Fundamental I	436,0	133%	73,9	139%	12,4	124%	10,5	128%
Média da Semana Fundamental II	549,5	116%	91,4	119%	19,4	129%	11,9	101%
14/jul	15/jul		16/jul		17/jul		18/jul	
FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola								
Média da Semana Fundamental I								
Média da Semana Fundamental II								
21/jul	22/jul		23/jul		24/jul		25/jul	
Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata e Cenoura	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café		Arroz/ Farofa com Frango Desfiado e Banana da Terra / Salada de Alface		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	287,3	106%	52,6	120%	8,6	103%	5,2	77%
Média da Semana Fundamental I	393,6	120%	67,4	127%	11,7	117%	9,0	110%
Média da Semana Fundamental II	495,5	105%	82,3	107%	18,5	123%	10,4	88%
28/jul	29/jul		30/jul		31/jul		01/ago	
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		Canjiquinha com Carne Moída, Abóbora e Tomate / Fruta (Maçã)		Bolo de Cenoura / Leite Queimado/ Fruta (Melancia)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	275,5	102%	45,0	102%	8,7	103%	6,9	102%
Média da Semana Fundamental I	385,8	117%	58,0	110%	11,5	115%	12,1	148%
Média da Semana Fundamental II	451,5	96%	65,7	85%	17,2	115%	13,3	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