



CARDÁPIO CMEI PARCIAL VESPERTINO - JUNHO 2026

| 01/jun | 02/jun | 03/jun | 04/jun | 05/jun |
|---|--|---|--|--|
| LANCHE DA TARDE | | | | |
| Leite (sem açúcar) + Fruta (Maçã) | Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar) | Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em pó | FERIADO | FERIADO |
| JANTAR | | | | |
| Arroz/ Caldo de Feijão com Carne Moída | Sopa de Macarrão Padre Nosso com Frango Desfiado e Cenoura | Canjiquinha com Carne Moída, Tomate e Couve | FERIADO | FERIADO |
| Energia (Kcal) 271 | Energia (Kcal) 240 | Energia (Kcal) 264 | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) |
| Carboidratos - 55% a 65% do VET 40g 54% | Carboidratos - 55% a 65% do VET 37g 50% | Carboidratos - 55% a 65% do VET 50g 66% | Carboidratos - 55% a 65% do VET | Carboidratos - 55% a 65% do VET |
| Proteína - 10% a 15% do VET 10g 13% | Proteína - 10% a 15% do VET 10g 13% | Proteína - 10% a 15% do VET 8g 10% | Proteína - 10% a 15% do VET | Proteína - 10% a 15% do VET |
| Lipídeo - 25% a 35% do VET 8g 24% | Lipídeo - 25% a 35% do VET 6g 18% | Lipídeo - 25% a 35% do VET 4g 13% | Lipídeo - 25% a 35% do VET | Lipídeo - 25% a 35% do VET |
| Vitamina A (mcg) 47 | Vitamina A (mcg) 475 | Vitamina A (mcg) 76 | Vitamina A (mcg) | Vitamina A (mcg) |
| Vitamina C (mcg) 1 | Vitamina C (mcg) 7 | Vitamina C (mcg) 31 | Vitamina C (mcg) | Vitamina C (mcg) |
| Cálcio (mg) 130 | Cálcio (mg) 119 | Cálcio (mg) 58 | Cálcio (mg) | Cálcio (mg) |
| Ferro (mg) 1 | Ferro (mg) 1 | Ferro (mg) 1 | 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) |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 258 | 43g - 57% | 9g - 12% | 6g - 18% | 199 | 13 | 102 | 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 N° 06, de 08 de maio de 2020.

CARDÁPIO CMEI PARCIAL VESPERTINO - JUNHO 2026

| 08/jun | 09/jun | 10/jun | 11/jun | 12/jun |
|--|--|---|--|--|
| LANCHE DA TARDE | | | | |
| Banana da Terra Cozida/ Leite (sem açúcar) | Bolo Salgado de Legumes (abobrinha, cenoura, tomate)/ Suco de Polpa (sem açúcar) | Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera) | Bolo de Aveia, Cacau e Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar) | FERIADO |
| JANTAR | | | | |
| Polenta com Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Couve | Sopa de Macarrão Padre Nosso com Carne Moída, Chuchu e Batata | Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Cenoura | Macarrão Parafuso com Ovos Cozidos e Tomate | FERIADO |
| Energia (Kcal) | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) | Energia (Kcal) |
| 260 | 341 | 348 | 394 | |
| 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 |
| 45g 59% | 54g 72% | 56g 74% | 46g 61% | |
| 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 |
| 10g 12% | 14g 17% | 14g 17% | 20g 24% | |
| 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 |
| 5g 17% | 8g 24% | 8g 25% | 14g 45% | |
| Vitamina A (mcg) | Vitamina A (mcg) | Vitamina A (mcg) | Vitamina A (mcg) | Vitamina A (mcg) |
| 130 | 95 | 103 | 91 | |
| Vitamina C (mcg) | Vitamina C (mcg) | Vitamina C (mcg) | Vitamina C (mcg) | Vitamina C (mcg) |
| 8 | 4 | 2 | 2 | |
| Cálcio (mg) | Cálcio (mg) | Cálcio (mg) | Cálcio (mg) | Cálcio (mg) |
| 114 | 75 | 139 | 200 | |
| Ferro (mg) | Ferro (mg) | Ferro (mg) | Ferro (mg) | Ferro (mg) |
| 1 | 1 | 2 | 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 (mcg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|------------------|-------------|------------|
| 332 | 50g - 66% | 14g - 19% | 9g - 25% | 100 | 4 | 121 | 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 VESPERTINO - JUNHO 2026

| 15/jun | 16/jun | 17/jun | 18/jun | 19/jun |
|---|---|---|---|---|
| LANCHE DA TARDE | | | | |
| Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão) | Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar) | Salada de Frutas (banana, maçã e mamão) com Leite em Pó | Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar) | Salada de Frutas (banana, maçã e mamão) com Leite em Pó |
| JANTAR | | | | |
| Arroz/ Caldo de Aipim com Frango Desfiado e Couve | Macarrão Espaguetti com Carne Moída, Tomate e Cenoura | Arroz/ Feijão/ Creme de Inhamo com Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Alface | Polenta com Carne Moída e Couve | Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate |

| Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | |
|---------------------------------|-----|---------------------------------|-----|---------------------------------|-----|---------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| 228 | | 318 | | 308 | | 331 | | 261 | |
| 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 | |
| 35g | 46% | 52g | 69% | 54g | 71% | 49g | 65% | 50g | 66% |
| 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 | |
| 9g | 11% | 12g | 15% | 11g | 14% | 14g | 17% | 9g | 11% |
| 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 | |
| 6g | 18% | 7g | 22% | 6g | 20% | 10g | 30% | 4g | 11% |
| Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | |
| 61 | | 106 | | 474 | | 80 | | 65 | |
| Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | |
| 11 | | 7 | | 33 | | 5 | | 29 | |
| Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | |
| 120 | | 122 | | 84 | | 130 | | 55 | |
| Ferro (mg) | | Ferro (mg) | | Ferro (mg) | | Ferro (mg) | | Ferro (mg) | |
| 0 | | 1 | | 2 | | 1 | | 0 | |

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) |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 289 | 48g - 63% | 11g - 14% | 6g - 20% | 157 | 17 | 102 | 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 CMEI PARCIAL VESPERTINO - JUNHO 2026

| 22/jun | 23/jun | 24/jun | 25/jun | 26/jun |
|---|--|--|---|---|
| LANCHE DA TARDE | | | | |
| Vitamina de Banana (sem açúcar) com Aveia e Cacau | Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar) | Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera) | Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar) | Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão) |
| JANTAR | | | | |
| Macarrão Parafuso com Frango Desfiado, Chuchu e Molho de Tomate | Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata Doce | Arroz/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata | Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate, Abóbora e Couve | Minestra (Macarrão Espaguetti/ Feijão) com Carne Moída e Cenoura |

| Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | | Energia (Kcal) | |
|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
| 320 | | 303 | | 345 | | 344 | | 295 | |
| 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 | |
| 55g | 72% | 54g | 72% | 53g | 70% | 51g | 67% | 47g | 62% |
| 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 | 16% | 9g | 12% | 14g | 17% | 15g | 19% | 13g | 16% |
| 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 | |
| 6g | 19% | 5g | 17% | 9g | 28% | 9g | 29% | 6g | 20% |
| Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | | Vitamina A (mcg) | |
| 68 | | 385 | | 71 | | 118 | | 132 | |
| Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | | Vitamina C (mcg) | |
| 15 | | 17 | | 7 | | 6 | | 20 | |
| Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | | Cálcio (mg) | |
| 124 | | 35 | | 172 | | 130 | | 141 | |
| Ferro (mg) | | Ferro (mg) | | Ferro (mg) | | Ferro (mg) | | Ferro (mg) | |
| 1 | | 2 | | 1 | | 1 | | 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) |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 321 | 52g - 69% | 13g - 16% | 7g - 22% | 155 | 13 | 120 | 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 VESPERTINO - JUNHO/ JULHO 2026

| 29/jun | 30/jun | 01/jul | 02/jul | 03/jul | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|---|--|---|--|
| LANCHE DA TARDE | | | | | | | | | |
| Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera) | Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar) | Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó | Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão) | Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó | | | | | |
| JANTAR | | | | | | | | | |
| Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate | Macarrão Espaguete com Carne Moída, Tomate e Cenoura | Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Feijão/ Banana da Terra Cozida | Arroz/ Feijão/ Chuchu com Ovos | Polenta com Frango Desfiado, Tomate e Couve | | | | | |
| Energia (Kcal) 269 | | Energia (Kcal) 315 | | Energia (Kcal) 286 | | Energia (Kcal) 416 | | Energia (Kcal) 246 | |
| Carboidratos - 55% a 65% do VET 46g 60% | | Carboidratos - 55% a 65% do VET 51g 68% | | Carboidratos - 55% a 65% do VET 53g 71% | | Carboidratos - 55% a 65% do VET 51g 67% | | Carboidratos - 55% a 65% do VET 48g 63% | |
| Proteína - 10% a 15% do VET 10g 13% | | Proteína - 10% a 15% do VET 12g 15% | | Proteína - 10% a 15% do VET 11g 13% | | Proteína - 10% a 15% do VET 20g 25% | | Proteína - 10% a 15% do VET 9g 11% | |
| Lipídeo - 25% a 35% do VET 5g 17% | | Lipídeo - 25% a 35% do VET 7g 22% | | Lipídeo - 25% a 35% do VET 4g 13% | | Lipídeo - 25% a 35% do VET 15g 47% | | Lipídeo - 25% a 35% do VET 4g 11% | |
| Vitamina A (mcg) 51 | | Vitamina A (mcg) 106 | | Vitamina A (mcg) 177 | | Vitamina A (mcg) 72 | | Vitamina A (mcg) 85 | |
| Vitamina C (mcg) 3 | | Vitamina C (mcg) 2 | | Vitamina C (mcg) 31 | | Vitamina C (mcg) 7 | | Vitamina C (mcg) 31 | |
| Cálcio (mg) 112 | | Cálcio (mg) 121 | | Cálcio (mg) 79 | | Cálcio (mg) 173 | | Cálcio (mg) 60 | |
| Ferro (mg) 0 | | Ferro (mg) 1 | | Ferro (mg) 1 | | Ferro (mg) 3 | | Ferro (mg) 1 | |

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) |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 306 | 50g - 66% | 12g - 15% | 7g - 22% | 98 | 15 | 109 | 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.


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.