

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

1ª SEMANA	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
LANCHE DA MANHÃ	Banana da Terra Cozida amassada/ Leite (sem açúcar)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga amassada)
ALMOÇO	Arroz e Feijão amassados/ Purê de Inhame com Carne Moída e Tomate	Arroz e Feijão amassados/ Polenta com Frango Desfiado, Tomate e Couve amassados	Arroz e Feijão amassados/ Pirão com Peixe Desfiado/ Salada de Cenoura Cozida amassada	Arroz Misturado com Cenoura e Frango Desfiado e Feijão amassados/ Salada de Repolho raladinho	Arroz e Feijão amassados/ Macarrão Parafuso com Carne Moída, Tomate e Chuchu amassados
LANCHE	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera raspada)	Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã raspada)
JANTAR	Arroz/ Creme de Batata e Abóbora com Frango Desfiado e Tomate amassados	Macarrão Espaguete com Carne Moída, Tomate e Cenoura amassados	Arroz e Feijão amassados/ Frango Desfiado com Aipim	Arroz, Feijão e Ovos Cozidos amassados ao Molho de Tomate e Couve	Canjiquinha com Frango Desfiado com Molho de Tomate e Couve amassados

Energia (Kcal)	595,7	84%	723,5	102%	602,5	85%	603	85%	694,9	98%
Carboidrato (g)	94,1	85%	125,2	113%	94,5	85%	87,2	79%	118,2	107%
Proteína (g)	21,3	95%	25,4	113%	24,9	111%	26,5	118%	24,6	109%
Lípido (g)	15,8	79%	14,3	72%	14,3	71%	17,7	89%	14,1	71%
Vitamina A (mcg)	768,2	523%	239,5	163%	280,4	191%	239,9	163%	171	116%
Vitamina C (mcg)	15	167%	16,3	181%	49	545%	47,7	530%	17	189%
Cálcio (mg)	252,6	72%	261,9	75%	293,9	84%	311,7	89%	257	73%
Ferro (mg)	2,1	103%	2,4	121%	2,7	135%	3,3	163%	2	98%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	643,9	91%	103,9	94%	24,6	109%	15,0	75%	339,8	231%	29	322%	275,4	79%	2,5	124%

- 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.



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

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

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

2ª SEMANA	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Banana (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão amassado)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)
ALMOÇO	Arroz e Feijão amassados/ Purê de Batata com Molho de Carne Moída	Arroz e Feijão amassados/ Bobó de Aipim com Frango Desfiado	Arroz e Feijão amassados/ Macarrão Espaguete com Carne Moída amassados/ Salada de Alface picadinho	Arroz e Feijão amassados/ Omelete com Abobrinha amassados/ Salada de Alface picadinho	Arroz e Feijão amassados/ Frango Desfiado com Purê de Batata
LANCHE	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã raspada)	Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado
JANTAR	Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Molho de Tomate amassados	Polenta com Carne Moída e Couve amassados	Arroz e Feijão amassados/ Frango Desfiado com Cenoura amassada/ Salada de Tomate amassado	Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate e Couve amassados	Minestra (macarrão espaguetti e feijão) com Carne Moída amassados/ Salada de Alface picadinho

Energia (Kcal)	597,2	84%	640,3	90%	752,4	106%	584,7	83%	630	89%
Carboidrato (g)	96,6	87%	110,2	100%	127,8	116%	83,7	76%	98,7	89%
Proteína (g)	22,6	100%	21,7	97%	27,4	122%	25	111%	24,9	111%
Lipídeo (g)	14,2	71%	13,7	69%	15,7	79%	17	85%	15,6	78%
Vitamina A (mcg)	119,2	81%	182,5	124%	231,9	158%	168	114%	188	128%
Vitamina C (mcg)	19,2	213%	21,9	243%	31,7	352%	12,5	139%	14,1	156%
Cálcio (mg)	252,7	72%	262,4	75%	280,4	80%	272,4	78%	274,2	78%
Ferro (mg)	2,2	111%	2,1	106%	3,4	170%	2,2	110%	3	151%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	640,9	91%	103,4	94%	24,3	108%	15,2	76%	177,9	121%	19,9	221%	268,4	77%	2,6	129%

- 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.

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

3ª SEMANA	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
LANCHE DA MANHÃ	Banana da Terra Cozida amassada/ Leite (sem açúcar)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melancia amassada)
ALMOÇO	Arroz Temperado com Carne Moída e Feijão amassados/ Purê da Batata Doce	Arroz e Feijão amassados/ Polenta com Frango Desfiado e Tomate amassados	Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Aipim amassados	Arroz Colorido com Cenoura e Feijão amassados/ Escondidinho (Batata) com Frango Desfiado	Arroz e Feijão amassados/ Macarrão Espaguete com Carne Moída e Molho de Tomate amassados
LANCHE DA TARDE	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga amassada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado
JANTAR	Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Cenoura	Arroz / Feijão/ Purê de Abóbora com Carne Moída	Arroz e Feijão amassados/ Moqueca de Peixe Desfiado/ Purê de Batata	Polenta com Carne Moída e Molho de Tomate amassados	Canja com Frango Desfiado, Cenoura e Batata amassados

Energia (Kcal)	584,5	83%	749,4	106%	617	87%	598,4	85%	623,3	88%
Carboidrato (g)	93,1	84%	125,2	113%	95,4	86%	100,2	91%	101,8	92%
Proteína (g)	21,8	97%	26,2	116%	23,9	106%	21,7	96%	23,9	106%
Lípido (g)	14,2	71%	17,1	86%	16	80%	13,3	67%	13,3	67%
Vitamina A (mcg)	593,3	404%	217,9	148%	153,1	104%	168,6	115%	186,6	127%
Vitamina C (mcg)	17	189%	13,6	151%	16,6	185%	6,1	68%	9	100%
Cálcio (mg)	256,4	73%	271,9	78%	281	80%	244,5	70%	258,5	74%
Ferro (mg)	2	102%	3,1	156%	2,9	143%	2,1	107%	2,1	105%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	634,5	90%	103,1	93%	23,5	104%	14,8	74%	263,9	180%	12,5	139%	262,5	75%	2,5	123%

- 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.



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

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

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

4ª SEMANA	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Banana (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Banana (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã raspada)
ALMOÇO	Arroz e Feijão amassados/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata amassados	Arroz e Feijão amassados/ Polenta com Carne Moída	Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Chuchu amassado/ Salada de Cenoura cozida e amassada	Arroz e Feijão amassados/ Bobó (aipim) de Frango Desfiado/ Salada de Alface picadinho	Arroz e Feijão amassados/ Carne Moída com Batata amassada/ Salada de Repolho raladinho
LANCHE	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Banana (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Amassada/ Raspada)	Leite (sem açúcar)/ Mamão Amassado
JANTAR	Arroz com Caldo de Feijão com Carne Moída amassado	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Frango Desfiado, Cenoura e Tomate amassados	Polenta com Carne Moída, Tomate e Couve amassados	Arroz com Ovos Mexidos com Abobrinha amassados/ Salada de Tomate picadinho	Macarrão Espaguetti ao Molho de Tomate e Frango Desfiado amassados

Energia (Kcal)	579,5	82%	734,3	104%	640,9	91%	641,4	91%	547	77%
Carboidrato (g)	90,1	82%	127,7	116%	111,5	101%	97,8	89%	86,2	78%
Proteína (g)	22,3	99%	25,5	113%	21,5	96%	24,6	109%	21,7	96%
Lípido (g)	14,8	74%	14,3	72%	14,1	71%	17,7	88%	13,1	66%
Vitamina A (mcg)	98,1	67%	229,9	156%	276,3	188%	241,5	164%	99	67%
Vitamina C (mcg)	5,1	57%	13,5	150%	31,1	345%	35,4	394%	7,9	88%
Cálcio (mg)	266,6	76%	255,9	73%	254,8	73%	290,9	83%	252,7	72%
Ferro (mg)	2,7	136%	2,4	122%	2,7	134%	2,5	125%	2	100%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	628,6	89%	102,7	93%	23,1	103%	14,8	74%	189,0	129%	18,6	207%	264,2	76%	2,5	123%

- 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.