



CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	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						
	Energia (Kcal)	338,9	112%	454,6	150%	300,6	99%	265,6	87%	424,6	140%					
	Carboidrato (g)	54,4	114%	81,5	172%	46,5	98%	41,6	88%	72,3	152%					
	Proteína (g)	11,8	125%	15,5	163%	13,1	138%	11,6	122%	14,6	154%					
	Lípídeo (g)	8,9	111%	8,1	101%	7,1	89%	6,1	76%	8,7	108%					
	Vitamina A (mcg)	668	1060%	74,2	118%	230,5	366%	104,7	166%	108,1	172%					
	Vitamina C (mcg)	8,7	219%	5,8	145%	43	1075%	4,1	102%	11,5	287%					
	Cálcio (mg)	136,8	91%	138,7	93%	155,5	104%	136,9	91%	144,1	96%					
Ferro (mg)	1,7	166%	1,7	167%	1,5	149%	1,2	121%	1,8	178%						
Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	356,9	117%	59,2	125%	13,3	140%	7,8	97%	237,1	376%	14,6	366%	142,4	95%	1,6	156%

PARCIAL VESPERTINO	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 Espaguette 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)	256,8	85%	268,9	88%	302	99%	337,4	111%	270,2	89%						
	Carboidrato (g)	39,8	84%	43,7	92%	48	101%	45,7	96%	46	97%						
	Proteína (g)	9,5	100%	10	105%	11,8	124%	15	158%	10	106%						
	Lípido (g)	6,9	86%	6,2	78%	7,2	90%	10,6	132%	5,4	68%						
	Vitamina A (mcg)	100,2	159%	165,2	262%	49,9	79%	135,1	215%	62,9	100%						
	Vitamina C (mcg)	6,3	157%	10,5	263%	6	150%	43,6	1091%	5,5	139%						
	Cálcio (mg)	115,8	77%	123,2	82%	138,4	92%	174,7	117%	112,9	75%						
	Ferro (mg)	0,4	40%	0,7	75%	1,2	122%	2,1	205%	0,2	18%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		287,1	94%	44,6	94%	11,3	119%	7,3	91%	102,7	163%	14,4	360%	133	89%	0,9	92%

- 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 CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	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							
	Energia (Kcal)	307,1	101%	332,8	110%	447	147%	315,1	104%	309,3	102%						
	Carboidrato (g)	46,6	98%	55,5	117%	78,3	165%	37,9	80%	47,4	100%						
	Proteína (g)	11,1	117%	12	126%	15,1	160%	15	158%	12,1	127%						
	Lípideo (g)	8,7	109%	7,3	91%	8,6	107%	11,5	144%	8,2	103%						
	Vitamina A (mcg)	51,3	81%	49,9	79%	100,6	160%	105,1	167%	104,1	165%						
	Vitamina C (mcg)	4,8	120%	8,8	220%	14,8	370%	6,9	173%	10,7	267%						
	Cálcio (mg)	132,3	88%	143,2	96%	143,6	96%	159,5	106%	137,1	91%						
	Ferro (mg)	1,5	151%	1,2	124%	2	199%	2	203%	1,3	128%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		342,3	113%	53,1	112%	13,1	137%	8,9	111%	82,2	130%	9,2	230%	143,1	95%	1,6	161%

PARCIAL VESPERTINO	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)	290,1	95%	307,5	101%	305,4	100%	269,6	89%	320,7	106%						
	Carboidrato (g)	50	105%	54,7	115%	49,5	104%	45,8	97%	51,3	108%						
	Proteína (g)	11,5	121%	9,7	103%	12,3	130%	10	106%	12,8	135%						
	Lípideo (g)	5,4	68%	6,4	80%	7,2	90%	5,4	68%	7,4	92%						
	Vitamina A (mcg)	67,9	108%	132,6	211%	131,3	208%	62,9	100%	83,9	133%						
	Vitamina C (mcg)	14,4	359%	13,1	327%	16,9	423%	5,5	139%	3,4	85%						
	Cálcio (mg)	120,5	80%	119,2	80%	136,8	91%	112,9	75%	137,1	91%						
	Ferro (mg)	0,7	70%	0,9	87%	1,4	141%	0,2	18%	1,7	173%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		298,0	98%	50,3	106%	11,3	119%	6,4	80%	95,7	152%	10,7	267%	125,3	84%	1	98%

- 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



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

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

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	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							
	Energia (Kcal)	323,6	107%	453,9	149%	302,4	100%	297,3	98%	405,7	134%						
	Carboidrato (g)	50,7	107%	81,4	171%	47,8	101%	46,8	99%	67,1	141%						
	Proteína (g)	10,9	115%	15,4	162%	10,7	113%	12,1	127%	14,8	155%						
	Lípídeo (g)	8,8	110%	8,1	101%	7,8	98%	7,1	88%	8,5	106%						
	Vitamina A (mcg)	489,5	777%	63,4	101%	45,6	72%	103,9	165%	79,8	127%						
	Vitamina C (mcg)	15,7	394%	3,2	80%	4,3	108%	3,2	79%	4,9	122%						
	Cálcio (mg)	138,5	92%	135,2	90%	137,6	92%	133,8	89%	140,7	94%						
	Ferro (mg)	1,5	153%	1,7	166%	1,4	142%	1,3	128%	1,8	181%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		356,6	117%	58,8	124%	12,8	134%	8,1	101%	156,4	248%	6,3	157%	137,1	91%	1,5	154%

PARCIAL VESPERTINO	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)	260,9	86%	295,6	97%	314,6	104%	301	99%	217,6	72%						
	Carboidrato (g)	42,4	89%	43,8	92%	47,6	100%	53,4	113%	34,7	73%						
	Proteína (g)	10,9	114%	10,8	113%	13,2	139%	9,6	101%	9,1	96%						
	Lípídeo (g)	5,4	67%	9	113%	8,1	102%	6,3	78%	4,8	60%						
	Vitamina A (mcg)	103,8	165%	154,5	245%	107,5	171%	64,7	103%	106,8	170%						
	Vitamina C (mcg)	1,3	32%	10,4	260%	12,3	307%	3	74%	4,1	103%						
	Cálcio (mg)	117,9	79%	136,7	91%	143,5	96%	110,7	74%	117,8	79%						
	Ferro (mg)	0,5	51%	1,5	147%	1,4	143%	0,9	86%	0,3	29%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		277,9	91%	44,4	93%	10,7	113%	6,7	84%	0,9	91%	6,2	155%	125,3	84%	0,9	91%

- 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 PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	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						
	Energia (Kcal)	308,7	102%	455,9	150%	308,6	102%	365,4	120%	286,9	94%					
	Carboidrato (g)	49,8	105%	81,7	172%	50	105%	64	135%	44	93%					
	Proteína (g)	11,9	125%	14,2	150%	11,2	118%	12,6	133%	10,8	114%					
	Lípido (g)	7,1	89%	8,7	109%	7,8	98%	7,3	91%	7,7	97%					
	Vitamina A (mcg)	51,2	81%	64,7	103%	184,1	292%	104,9	167%	47,8	76%					
	Vitamina C (mcg)	3,9	97%	3	74%	14,1	353%	22,1	552%	5	124%					
	Cálcio (mg)	136,9	91%	131,8	88%	136,9	91%	146,6	98%	135,9	91%					
	Ferro (mg)	1,3	132%	1,9	188%	1,6	162%	1,5	149%	1,5	148%					
Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	345,1	114%	57,9	122%	12,1	128%	7,7	97%	90,6	144%	9,6	240%	137,6	92%	1,6	156%

PARCIAL VESPERTINO	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)	270,7	89%	278,3	92%	332,4	109%	276,1	91%	260,1	86%					
	Carboidrato (g)	40,3	85%	46	97%	61,5	129%	33,9	71%	42,2	89%					
	Proteína (g)	10,4	109%	11,3	119%	10,3	108%	12	127%	10,9	115%					
	Lípido (g)	7,7	97%	5,6	70%	6,3	79%	10,4	130%	5,4	67%					
	Vitamina A (mcg)	46,9	74%	165,2	262%	92,2	146%	136,6	217%	51,2	81%					
	Vitamina C (mcg)	1,3	32%	10,5	263%	16,9	423%	13,4	334%	3	74%					
	Cálcio (mg)	129,7	87%	124,1	83%	117,8	79%	144,2	96%	116,8	78%					
	Ferro (mg)	1,4	140%	0,6	55%	1,1	106%	1	101%	0,5	52%					
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)
283,5		93%	44,8	94%	11,0	116%	7,1	89%	98,4	156%	9	225%	126,5	84%	0,9	90%

- 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