



CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - JUNHO 2026

	01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun				
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Alface	FERIADO	Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate/ FRUTA (Banana)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Polenta/ Salada de Cenoura Ralada	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Batata Assada	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu / Salada de Couve e Tomate				
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Bolo de Cenoura / Suco de Polpa	Mix de Frutas (Banana e Maçã)	FERIADO	Canjição com Coco Ralado				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1204	105%	182g	63%	44g	15%	34g	16%
	Fundamental II	2011	121%	326g	79%	91g	22%	40g	13%

	08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun				
RECREIO	Biscoito Caseiro/ Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Salada de Batata e Cenoura	FERIADO				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango ao Molho de Tomate/ Batata Doce Corada	Arroz/ Tutu de Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu	Arroz/ Feijão/ Carne Isca Acebolada com Cenoura/ Salada de Repolho	Arroz/ Feijão/ Quibe Assado com Carne Moída/ Salada de Pepino	FERIADO				
LANCHE	Pão Caseiro Farofa/ Leite/ Café	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Cuscuz com Coco/ Fruta (Melão)	Bolo Simples/ Suco de Polpa	FERIADO				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1325	115%	191g	67%	50g	18%	40g	19%
	Fundamental II	2408	145%	381g	92%	116g	28%	49g	16%



CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - JUNHO 2026

	15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun				
RECREIO	Arroz/ Tutu de Feijão / Carne Moída com Abóbora	Bolo de Fubá com Coco Leite Queimado	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata / Salada de Alface / Fruta (Banana)	Canjiquinha com Linguiça, Couve e Tomate / Fruta (Banana)	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra / Salada de Tomate e Pepino				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz/ Feijão/ Frango com Cubos Ensopado com Cenoura / Polenta	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata / Salada de Alface e Pepino	Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de Couve e Tomate				
LANCHE	Bolo de Cenoura / Leite/ Café	Pão Caseiro com Margarina/ Leite Queimado	Mingau de Amido	Mix de Frutas (Banana e Maçã)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó				
MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET		
	Fundamental I	1191	104%	178g	62%	45g	16%	34g	16%
	Fundamental II	2206	133%	359g	87%	106g	26%	41g	13%

	22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun				
RECREIO	Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Arroz Colorido com Cenoura / Feijão/ Carne Moída com Inhame	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Farofa com Couve e Carne de Porco/ Suco de Polpa	Canjicão com Coco Ralado/ Fruta (Maçã)				
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Omelete com Chuchu	Arroz/ Feijão/ Frango com Abóbora	Arroz/ Feijão/ Carne Cubos Ensopada com Inhame	Arroz/ Feijão/ Carne de Porco com Aipim / Salada Tomate e Pepino	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída, Cenoura e Tomate / Salada de Repolho				
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa	Arroz Doce com Coco	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta (Melancia)	Biscoito Maisena/ Vitamina de Polpa	Mix de Frutas (Manga e Pera)				
MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET		
	Fundamental I	1280	111%	194g	67%	46g	16%	36g	17%
	Fundamental II	2356	142%	385g	93%	110g	27%	44g	14%

	29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul				
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café	Arroz com Frango Desfiado/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Tomate e Repolho	Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu/ Salada de Batata com Cheiro Verde	Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Feijão	Arroz/ Tutu de Feijão com Carne de Porco/ Salada de Couve	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Inhame/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Carne em Isca com Legumes (Abobrinha e Cenoura)				
LANCHE	Bolo Simples/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Canjicão com Coco/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro com Margarina/ Café	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1181	103%	177g	62%	46g	16%	33g	16%
	Fundamental II	2226	134%	363g	88%	108g	26%	41g	13%

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Vamos juntos cuidar das nossas crianças, oferecendo uma alimentação cada vez mais saudável a elas!
- As refeições podem ser alteradas quanto a forma de preparo conforme a aceitabilidade das crianças. Ex.: Verduras misturadas ou separadas.


Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125

Cardápio 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.