



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTE

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - JUNHO/ JULHO 2025

	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun				
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Alface	Polenta com Molho de Carne Moída, Tomate e Couve / FRUTA (Banana)	Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate/ FRUTA (Banana)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Tutu de Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu / Suco de Polpa	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Carne Moída/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída				
LANCHE	Bolo de Fubá/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo Simples/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana / Suco				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)				
	Fundamental I	1452,8	126%	234,4	36%	49,6	115%	36,6	114%
	Fundamental II	1556,7	94%	248,4	100%	56,9	111%	38,4	75%

	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun				
RECREIO	Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve / Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate / Salada de Repolho e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim / Fruta (Melancia)	FERIADO	Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Batata e Cenoura				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Polenta	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Cenoura	FERIADO	Arroz/ Frango com Molho Branco/ Macarrão Espaguete				
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Banana)	Bolo Simples/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	FERIADO	Bolo de Fubá/ Suco				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)				
	Fundamental I	1467,2	128%	224,1	130%	51,7	120%	40,9	128%
	Fundamental II	1628,9	98%	248,5	100%	62,2	121%	42,8	84%

	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun				
RECREIO	Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Bolo Simples/ Suco de Polpa	Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata/ Fruta (Banana)	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Banana)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate/ Polenta	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhame/ Banana da Terra Cozida	FERIADO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Omelete com Chuchu				
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Suco/ Fruta (Maçã)	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café	Bolo Simples/ Leite Queimado	FERIADO	Bolo Simples/ Leite/ Café				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Proteína (g)		Lipídio (g)			
	Fundamental I	1449,2	126%	224,1	130%	51,0	119%	39,9	125%
	Fundamental II	1532,7	93%	232,4	94%	59,9	116%	41,2	81%
	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun				
RECREIO	Arroz Colorido com Cenoura/ Purê de Aipim com Carne Moída	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Suco de Polpa	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado/ Polenta	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz/ Frango com Molho Branco/ Purê de Batata	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Aipim				
LANCHE	Bolo de Cenoura/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Pão Caseiro com Margarina/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Manga)	Bolo de Fubá/ Leite/ Café				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Proteína (g)		Lipídio (g)			
	Fundamental I	1447,7	126%	219,7	127%	50,3	117%	41,5	130%
	Fundamental II	1582,0	96%	238,7	96%	59,8	116%	43,4	85%

	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul	04/jul				
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Biscoito Salgado/ Leite/ Café	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Tomate	FERIADO				
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos Desfiada com Polenta	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Frango Desfiado, Tomate / Salada de Alface	FERIADO				
LANCHE	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo de Cenoura / Leite/ Café	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Café	FERIADO				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
	Fundamental I	1351,4	118%	210,4	122%	47,3	110%	36,8	115%
	Fundamental II	1441,6	87%	218,8	88%	56,5	110%	38,7	76%

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.

Dou ciência e declaro que cumprirei o cardápio acima, 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.