

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA VESPERTINO - NOVEMBRO 2025

03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
Arroz/ Creme de Batata e Abóbora com Frango Desfiado e Tomate/ Banana da Terra Cozida	Macarrão Espaguette com Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Aipim/ Fruta (Pera)	Pão Caseiro de Batata/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Canjiquinha com Frango Desfiado com Molho de Tomate e Couve/ Fruta (Manga)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	220,5 81,7%	40,2 91,4%	7,1 101,9%	3,7 46,1%
10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Molho de Tomate/ Fruta (Maçã)	Polenta com Carne Moída e Couve	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Cenoura/ Salada de Tomate/ Fruta (Banana)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Minestra (macarrão espaguetti e feijão) com Carne Moída/ Salada de Alface/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	271,4 100,5%	46,6 106,0%	9,9 142,0%	5,4 66,9%
17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Cenoura	Arroz / Feijão/ Purê de Abóbora com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata/ Fruta (Maçã)	FERIADO	Canja com Frango Desfiado, Cenoura e Batata/ Fruta (Melancia)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	220,6 81,7%	35,5 80,8%	8,5 121,3%	4,9 60,9%
24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
Arroz/ Caldo de Feijão com Carne Moída/ Fruta (Maçã)	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Frango Desfiado, Cenoura e Tomate	Polenta com Carne Moída, Tomate e Couve/ Fruta (Banana)	Bolo de Aveia e Banana/ Vitamina de Polpa/ Fruta (Maçã)	Macarrão Espaguetti ao Molho de Tomate e Frango Desfiado/ Fruta (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	272,6 101,0%	48,3 109,7%	9,5 135,9%	5,1 63,2%

Observações:

- 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.