

### CARDÁPIO CMEI GERMANO GERHARDT - ABRIL/ MAIO 2026

06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr
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)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	282	51g	8g	5g
	104%	76%	12%	15%
13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr
<b>FERIADO</b>	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	Pão Caseiro com Margarina/ Suco de Polpa/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	187,0	32g	6g	4g
	69%	47%	9%	8%
20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora	<b>FERIADO</b>	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
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	191,0	33g	6g	4g
	71%	49%	9%	8%
27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai
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	<b>FERIADO</b>
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	184,0	30g	6g	4g
	68%	45%	9%	8%

**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 N° 06, de 08 de maio de 2020.