

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA VESPERTINO - DEZEMBRO 2025

01/dez	02/dez		03/dez		04/dez		05/dez	
Polenta com Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Couve	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Carne Moída/ Fruta (Maçã)		Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Cenoura/ Fruta (Pera)		Bolo de Aveia e Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga)		Canjiquinha com Carne Moída e Batata/ Fruta (Melancia)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	250,1	92,6%	43,0	97,7%	8,9	127,1%	5,0	62,3%
08/dez	09/dez		10/dez		11/dez		12/dez	
Arroz/ Caldo de Aipim com Frango Desfiado e Couve	Macarrão Espaguetti com Carne Moída, Tomate e Cenoura		Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Creme de Inhamé/ Salada de Alface/ Fruta (Banana)		Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)		Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate/ Salada de Frutas	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	249,5	92,4%	41,2	93,6%	9,2	130,9%	5,5	69,3%
15/dez	16/dez		17/dez		18/dez		19/dez	
Macarrão Parafuso com Frango Desfiado, Chuchu e Molho de Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata Doce		Arroz/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata/ Fruta (Pera)		Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)		Minestra (Macarrão Espaguetti/ Feijão) com Carne Moída e Cenoura / Fruta (Maçã)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	241,4	89,4%	39,0	88,7%	9,3	132,2%	5,4	67,7%
22/dez	23/dez		24/dez		25/dez		26/dez	
FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola								

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.