



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000
www.domingosmartins.es.gov.br

CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

1ª SEMANA	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Mamão com Aveia (sem açúcar)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro de Batata / Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Purê de Inhame com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado, Tomate e Couve	Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de Cenoura	Arroz Misturado com Cenoura e Frango Desfiado/ Feijão/ Salada de Repolho	Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída, Tomate e Chuchu
LANCHE	Banana da Terra Cozida/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Pão Caseiro de Batata / Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Vitamina de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)
JANTAR	Arroz/ Creme de Batata e Abóbora com Frango Desfiado e Tomate	Macarrão Espaguete com Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Aipim	Arroz/ Tutu de Feijão com Ovos Cozidos ao Molho de Tomate e Couve	Canjiquinha com Frango Desfiado com Molho de Tomate e Couve

Energia (Kcal)	636,7	90%	813,5	115%	709,9	100%	696,5	98%	781,4	110%
Carboidrato (g)	100	91%	139,6	126%	106,2	96%	103,5	94%	135,7	123%
Proteína (g)	23	102%	28,7	127%	30,5	136%	30,4	135%	26,9	120%
Lípido (g)	16,5	83%	15,7	79%	18,4	92%	17,7	89%	15	75%
Vitamina A (mcg)	766,3	521%	179,9	122%	259,5	177%	202,9	138%	171	116%
Vitamina C (mcg)	13,9	154%	11,2	124%	30	333%	52,7	586%	17,9	199%
Cálcio (mg)	255	73%	260,1	74%	307,8	88%	226,2	65%	261,2	75%
Ferro (mg)	2,4	121%	3,3	165%	3,7	185%	4,5	225%	2,4	121%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	727,6	103%	117,0	106%	27,9	124%	16,7	84%	315,9	215%	25,1	279%	262,1	75%	3,3	163%

- 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.



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000
www.domingosmartins.es.gov.br

CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

2ª SEMANA	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar)/ Biscoito de Polvilho	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Banana com Aveia (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Purê de Batata com Molho de Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Bobó de Aipim com Frango Desfiado	Arroz/ Feijão/ Macarrão Espaguete com Carne Moída/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha / Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Purê de Batata
LANCHE	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó
JANTAR	Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Molho de Tomate	Polenta com Carne Moída e Couve	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Cenoura / Salada de Tomate	Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate e Couve	Minestra (macarrão espaguetti e feijão) com Carne Moída/ Salada de Alface

Energia (Kcal)	608,2	86%	730,3	103%	819,4	116%	754,1	107%	704	99%
Carboidrato (g)	94,7	86%	124,6	113%	138,1	125%	109,6	99%	110,4	100%
Proteína (g)	23,6	105%	24,9	111%	29,9	1327%	31,9	142%	28,5	127%
Lípido (g)	14,9	74%	15,1	75%	17	85%	21,3	107%	17,2	86%
Vitamina A (mcg)	100,6	68%	122,9	84%	222,6	151%	178,2	121%	152,1	104%
Vitamina C (mcg)	6,6	74%	16,8	186%	25,5	284%	13,5	150%	37	411%
Cálcio (mg)	251,5	72%	260,6	75%	284,8	81%	295,8	84%	232,4	66%
Ferro (mg)	2,4	120%	3	150%	4	200%	3,4	170%	4	200%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	723,2	102%	115,5	104%	27,8	123%	17,1	86%	155,3	106%	19,9	221%	624,4	76%	3,4	168%

- 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.



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000
www.domingosmartins.es.gov.br

CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

3ª SEMANA	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar)/ Biscoito de Polvilho	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Maçã e Aveia/ Fruta (Pera)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Fruta Melancia
ALMOÇO	Arroz Temperado com Carne Moída/ Feijão/ Purê da Batata Doce	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim	Arroz Colorido com Cenoura/ Feijão/ Escondidinho (Batata) com Frango Desfiado	Arroz/ Feijão/ Macarrão Espaguete com Carne Moída e Molho de Tomate
LANCHE DA TARDE	Leite (sem açúcar)/ Banana da Terra Cozida	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Mamão com Aveia/ Fruta (Pera)
JANTAR	Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Cenoura	Arroz / Feijão/ Purê de Abóbora com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata	Polenta com Carne Moída e Molho de Tomate	Canja com Frango Desfiado, Cenoura e Batata

Energia (Kcal)	625,5	88%	839,4	119%	725,9	103%	730,2	103%	693,5	98%
Carboidrato (g)	99	90%	139,6	126%	116,9	106%	116,1	105%	114,6	104%
Proteína (g)	23,5	104%	29,4	131%	26,8	119%	28,2	125%	26,8	119%
Lípido (g)	15	75%	18,5	93%	17,3	87%	17,7	88%	14,3	71%
Vitamina A (mcg)	591,4	402%	158,3	108%	154	105%	175	119%	181,5	123%
Vitamina C (mcg)	15	176%	8,5	94%	17,3	192%	5,2	58%	29,2	325%
Cálcio (mg)	258,8	74%	270,1	77%	288,2	82%	263,6	75%	178,1	51%
Ferro (mg)	2,4	120%	4	200%	3,6	180%	3,2	162%	3,1	157%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	722,9	102%	117,2	106%	26,9	120%	16,5	83%	252,0	171%	15,2	169%	251,8	72%	3,3	164%

- 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.



PREFEITURA DE
**DOMINGOS
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000
www.domingosmartins.es.gov.br

CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025

4ª SEMANA	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar) / Biscoito de Polvilho	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Mingau de Aveia com Banana (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Bolo de Aveia de Banana / Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Bobó (aipim) de Frango Desfiado/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Batata/ Salada de Repolho
LANCHE	Leite (sem açúcar) / Fruta (Maçã)	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Bolo de Aveia e Banana / Vitamina de Polpa	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em pó
JANTAR	Arroz/ Caldo de Feijão com Carne Moída	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Frango Desfiado, Cenoura e Tomate	Polenta com Carne Moída, Tomate e Couve	Arroz/ Ovos Mexidos com Abobrinha/ Salada de Tomate	Macarrão Espaguetti ao Molho de Tomate e Frango Desfiado

Energia (Kcal)	620,5	88%	823,9	116%	636,4	90%	789	111%	640,2	90%
Carboidrato (g)	96	87%	141,8	128%	114,3	103%	117,7	107%	103	93%
Proteína (g)	23,9	106%	28,9	129%	20,6	91%	31,4	140%	25,4	113%
Lípido (g)	15,6	78%	15,8	79%	12,2	61%	22	110%	14,9	74%
Vitamina A (mcg)	96,2	66%	169	115%	216,6	147%	192,7	131%	122,2	83%
Vitamina C (mcg)	4	44%	8,6	96%	19,5	217%	27,8	308%	34,5	384%
Cálcio (mg)	269	77%	257,2	74%	149,6	43%	305,2	87%	215,5	62%
Ferro (mg)	3,1	154%	3,3	166%	3,1	153%	3,6	182%	2,9	144%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	702,0	99%	114,6	104%	26,0	116%	16,1	80%	159,3	108%	18,9	210%	239,3	68%	3,2	160%

- 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.