

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA MATUTINO - NOVEMBRO 2025

03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
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/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída, Tomate e Chuchu/ Fruta (Manga)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	313,2	116,0%	51,9	118,0%
	10,9	156,1%	7,2	89,4%
10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
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/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Purê de Batata
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	284,6	105,4%	46,6	105,8%
	9,6	137,6%	6,7	83,5%
17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
Arroz Temperado com Carne Moída/ Feijão/ Purê da Batata Doce	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Pera)	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Macarrão Espaguete com Carne Moída e Molho de Tomate/ Fruta (Melancia)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	327,3	121,2%	56,2	127,8%
	10,3	147,8%	6,8	85,3%
24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata/ Fruta (Maçã)	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu/ Salada de Cenoura	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Batata/ Salada de Repolho/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	275,7	102,1%	46,7	106,2%
	8,9	127,2%	6,2	77,4%

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.