

### CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

1º SEMANA	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Vitamina de Polpa (sem açúcar)/ + Fruta (Maçã)	Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar) + Fruta (Manga)	Bolo de Aveia e Maçã (sem açúcar)/ Fruta (Melancia)
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhame/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Batata e Tomate	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de Repolho	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado
<b>LANCHE</b>	Banana da Terra Cozida/ Leite (sem açúcar)	Bolo Salgado de Legumes (abobrinha, cenoura, tomate)/ Suco de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia e Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)
<b>JANTAR</b>	Polenta com Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Couve	Sopa de Macarrão Padre Nossa com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Cenoura	Macarrão Parafuso com Carne Moída e Tomate	Canjiquinha com Carne Moída e Batata

Energia (Kcal)	669,3	95%	652,8	92%	670,3	95%	711,7	101%	767,1	108%
Carboidrato (g)	113,6	103%	104,2	94%	106,3	96%	108,8	98%	134,2	121%
Proteína (g)	23,9	106%	24,5	109%	24,5	109%	29,5	131%	26,9	119%
Lipídeo (g)	14,3	72%	15,1	76%	16,8	84%	17,7	89%	14,6	73%
Vitamina A (mcg)	671,6	457%	146,4	100%	149,4	102%	168,4	115%	167,4	114%
Vitamina C (mcg)	15,2	176%	6,3	71%	6,5	73%	17,8	197%	52,1	579%
Cálcio (mg)	254,5	73%	198,3	57%	273,8	78%	288,6	82%	168	48%
Ferro (mg)	2,8	13,7,6%	2	102%	3,1	153%	3,3	167%	3	152%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	694,2	98%	113,4	103%	25,9	115%	15,7	78%	260,6	177%	19,7	219%	236,6	68%	2,8	142%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.  
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem à adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

Daniela N. de Rezende Tavares  
Nutricionista 06 100 125

### CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

2ª SEMANA	08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Leite (sem açúcar)/ Biscoito de Polvilho	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Mingau de Aveia com Banana (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Suco Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate e Chuchu	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata	Arroz/ Feijão/ Chuchu com Ovos/ Salada de Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída/ Salada de Cenoura
<b>LANCHE</b>	Vitamina de Mamão (sem açúcar) com Aveia	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Salada de Frutas (banana, maçã e mamão) com Leite em Pó
<b>JANTAR</b>	Arroz/ Caldo de Aipim com Frango Desfiado e Couve	Macarrão Espaguetti com Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Creme de Inhame/ Salada de Alface	Poletina com Carne Moída e Couve	Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate

Energia (Kcal)	754,1	107%	632,8	89%	677,7	96%	785,3	111%	735,8	104%
Carboidrato (g)	127,4	115%	99,4	90%	116,3	105%	116,7	106%	132,4	120%
Proteína (g)	25,8	115%	24,9	111%	23,8	106%	31,7	141%	25,3	113%
Lípideo (g)	15,9	80%	14,7	74%	14,2	71%	22,2	111%	12,5	63%
Vitamina A (mcg)	152,8	104%	155,5	106%	488,5	332%	215,8	147%	203,6	139%
Vitamina C (mcg)	29	322%	9,6	107%	25,9	288%	54,4	605%	38	422%
Cálcio (mg)	263,5	75%	256,5	73%	173,3	50%	303,3	87%	106,6	31%
Ferro (mg)	2,8	142%	2,8	142%	3,7	188%	4,1	206%	2,9	147%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	717,1	101%	118,4	107%	26,3	117%	15,9	80%	243,3	166%	31,4	349%	220,6	63%	3,3	165%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.  
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem à adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

Daniela N. de Rezende Tavares  
Nutricionista 06 100 125



PREFEITURA DE  
**DOMINGOS  
MARTINS**

Rua Bernardino Monteiro, 22, Centro  
Domingos Martins-ES, CEP: 29.260-000  
[www.domingosmartins.es.gov.br](http://www.domingosmartins.es.gov.br)

### CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

3ª SEMANA	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Vitamina de Banana (sem açúcar) com Aveia	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Leite (sem açúcar) + Fruta (Mamão)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Abóbora	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Molho de Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Alho e Óleo/ Omelete com Abobrinha e Tomate/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Salada de Repolho
<b>LANCHE</b>	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa de Fruta (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Mamão com Aveia
<b>JANTAR</b>	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	Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate, Abóbora e Couve	Minestra (Macarrão Espaguetti/ Feijão) com Carne Moída e Cenoura

Energia (Kcal)	634,2	90%	623	88%	771,7	109%	895	126%	705,7	100%
Carboidrato (g)	101,4	92%	102,4	93%	131	119%	135,9	123%	106,2	96%
Proteína (g)	24,6	109%	22,8	101%	26,8	119%	35,7	159%	29,1	129%
Lípideo (g)	14,6	73%	13,3	67%	16,3	81%	23,2	116%	18,4	92%
Vitamina A (mcg)	115,4	79%	478,6	326%	175,2	119%	313,4	213%	185,9	127%
Vitamina C (mcg)	11,4	127%	18,3	203%	47,7	531%	10	111%	31,1	345%
Cálcio (mg)	263,7	75%	169,1	48%	270,4	77%	300,1	86%	301,6	86%
Ferro (mg)	2,8	140%	3,6	178%	2,8	142%	3,6	182%	4,3	2141%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	725,9	103%	115,4	104%	27,8	124%	17,2	86%	253,7	173%	23,7	263%	261	75%	3,4	171%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.  
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem à 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](http://www.domingosmartins.es.gov.br)

### CARDÁPIO CMEI - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

4ª SEMANA	22/dez	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez
LANCHE DA MANHÃ	CARDÁPIO LIVRE	CARDÁPIO LIVRE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO	CARDÁPIO LIVRE	CARDÁPIO LIVRE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE	CARDÁPIO LIVRE	CARDÁPIO LIVRE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
JANTAR	CARDÁPIO LIVRE	CARDÁPIO LIVRE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

Energia (Kcal)									
Carboidrato (g)									
Proteína (g)									
Lipídeo (g)									
Vitamina A (mcg)									
Vitamina C (mcg)									
Cálcio (mg)									
Ferro (mg)									

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)

- 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.