



Prefeitura Municipal de Domingos Martins

Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTE

CARDÁPIO EJA - JUNHO/ JULHO 2025

02/jun	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Polenta com Molho de Carne Moída, Tomate e Couve/ FRUTA (Banana)		Arroz/ Farofa com Frango Desfiado e Banana da Terra/ Salada de Alface		Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate/ FRUTA (Banana)
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
		509,2 108,8%		88,2 116,1%	
				Proteína (g)	
				18,3 130,7%	
				Lipídio (g)	
				9,4 78,2%	
09/jun	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun
Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura		FERIADO		Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Batata e Cenoura
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
		516,7 110,4%		83,6 110,0%	
				Proteína (g)	
				21,4 152,6%	
				Lipídio (g)	
				10,1 83,9%	
16/jun	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun
Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata/ Fruta (Banana)		FERIADO		Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Banana)
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
		438,1 93,6%		64,8 85,2%	
				Proteína (g)	
				21,0 150,0%	
				Lipídio (g)	
				10,9 90,7%	
23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
Arroz Colorido com Cenoura/ Purê de Aipim com Carne Moída	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Suco de Polpa		Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora/ Fruta (Melancia)		Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
		554,3 117,2%		85,8 111,4%	
				Proteína (g)	
				21,0 140,0%	
				Lipídio (g)	
				13,6 115,7%	
30/jun	01/jul	02/jul	03/jul	04/jul	05/jul
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)		Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Tomate		Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)
Média da Semana		Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	
		480,3 102,6%		81,2 106,8%	
				Proteína (g)	
				18,3 130,6%	
				Lipídio (g)	
				9,3 77,8%	

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

Dou ciência e declaro que cumprirei o cardápio acima, elaborado pela nutricionista técnica da Prefeitura Municipal de Domingos Martins/ES, de acordo com a Resolução FNDE Nº 06, de 08 de maio de 2020.

Assinatura do Diretor