

CARDÁPIO CMEI PARCIAL MATUTINO - ABRIL 2026

06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	
DESJEJUM					
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (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, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Bobó (Aipim) de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Batata/ Salada de Repolho e Beterraba	
Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
330		452		270	
Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET	
52g	69%	77g	103%	46g	61%
Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET	
12g	15%	15g	19%	9g	12%
Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET	
8g	26%	9g	29%	5g	17%
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
49		70		122	
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
3		4		2	
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
135		137		29	
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
1		2		2	

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
374	62g - 82%	13g - 17%	8g - 26%	81	7	121	2

- 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.

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.

CARDÁPIO CMEI PARCIAL MATUTINO - ABRIL 2026

13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr
DESJEJUM				
FERIADO	Biscoito Polvilho/ Leite (sem açúcar)	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)
ALMOÇO				
FERIADO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado	Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de Repolho
Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)
	282	317	481	337
Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET
	43g 571%	49g 65%	88g 116%	50g 66%
Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET
	9g 12%	11g 13%	16g 21%	16g 20%
Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET
	8g 23%	9g 28%	8g 24%	8g 26%
Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)
	51	47	118	65
Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)
	3	4	11	9
Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)
	117	134	141	103
Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)
	0	1	2	2

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
351	57g - 76%	13g - 17%	8g - 23%	66	7	113	1

- 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.

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.

CARDÁPIO CMEI PARCIAL MATUTINO - ABRIL 2026

20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	FERIADO	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Suco Polpa (sem açúcar)
ALMOÇO				
Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Tomate	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata	Arroz/ Feijão/ Chuchu com Ovos/ Salada de Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída e Tomate/ Salada de Cenoura

Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
435				332		394		448	
Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET	
75g	99%			62g	82%	54g	72%	75g	100%
Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET	
13g	17%			10g	13%	17g	21%	16g	21%
Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET	
10g	30%			5g	17%	12g	39%	9g	28%
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
59				20		131		137	
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
2				14		45		8	
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
130				31		172		50	
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
2				2		2		3	

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
402	66g - 88%	14g - 18%	9g - 28%	87	17	96	2

- 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.

CARDÁPIO CMEI PARCIAL MATUTINO - ABRIL 2026

27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	FERIADO
ALMOÇO				
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Abóbora	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Alho e Óleo/ Omelete com Abobrinha e Tomate/ Salada de Cenoura	FERIADO

Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
322		320		406		551			
Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET	
50g	66%	48g	64%	70g	93%	85g	113%		
Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET	
11g	13%	13g	17%	14g	17%	21g	26%		
Lípídeo - 25% a 35% do VET		Lípídeo - 25% a 35% do VET		Lípídeo - 25% a 35% do VET		Lípídeo - 25% a 35% do VET		Lípídeo - 25% a 35% do VET	
9g	28%	8g	25%	9g	27%	14g	44%		
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
57		94		129		195			
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
2		2		44		4			
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
137		134		146		170			
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
1		2		2		3			

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lípídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
400	63g - 84%	15g - 20%	10g - 29%	119	13	147	2

- 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.