

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

1ª SEMANA	01/dez	03/dez	04/dez	05/dez	06/dez
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de Polpa/ Fruta	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Canjicão com Coco	Quibe Assado	Omelete de Forno com Legumes (Abobrinha e Cenoura)
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado/ Polenta/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne de Porco/ Canjiquinha/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Legumes/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne Moída/ Purê de Inhame/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Farofa com Banana da Terra, Ovos e Frango Desfiado/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	Bolo de Fubá/ Café	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café	xxxxx
JANTAR	Arroz/ Farofa com Linguiça/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne de Boi Acebolada/ Purê de Batata/ Salada Crua e Cozida	Farofa de Arroz com Carne Bovina/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	xxxxx

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1580,6	95%	Carboidrato (g)	286	115%	Proteína (g)	40,2	78%	Lípido (g)	33,6	66%
Composição 2º dia		2451,6	148%		370,9	149%		90,5	176%		68	134%
Composição 3º dia		2266,2	137%		332,9	134%		85,9	167%		66,2	130%
Composição 4º dia		2332,1	141%		337,4	136%		95,8	186%		66	129%
Composição 5º dia		1251,4	76%		172,1	69%		53,9	105%		39,9	78%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
	1976,4	119%	229,9	121%	73,3	142%	54,8	107%

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

Dou ciência e declaro que cumprei 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 da Unidade Escolar

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

2ª SEMANA	08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito/ Vitamina de Fruta (Banana)	Escondidinho de Batata com Carne Moída	Canjiquinha com Carne Moída e Couve	Omelete de Forno com Legumes (Chuchu, Tomate)/ Fruta (Melancia)	Canjicão com Coco
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango/ Canjiquinha/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão Tropeiro (Ovo, Couve e Banana da Terra)/ Carne de Porco/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne Bovina/ Purê de Aipim/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Pirão/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro) / Café	Aipim Cozido e Banana da Terra Cozida/ Café	Bolo de Cenoura/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	xxxxx
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango e Cenoura/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Polenta com Molho de Carne Desfiada e Tomate/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Farofa Colorida com Frango/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne Moída/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua	xxxxx

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1698,9	103%	Carboidrato (g)	295,6	119%	Proteína (g)	51,9	101%	Lipídeo (g)	35,6	70%
Composição 2º dia		2470	149%		393,2	158%		83,9	163%		64,6	127%
Composição 3º dia		2288,4	138%		343,3	138%		88,7	172%		63,3	124%
Composição 4º dia		2615,1	158%		333,4	134%		119,6	232%		87,8	172%
Composição 5º dia		1269,3	77%		200,1	81%		40,2	78%		34,7	68%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
	2068,3	125%	313,1	126%	76,9	149%	57,2	112%

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

Dou ciência e declaro que cumprei 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 da Unidade Escolar

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

3ª SEMANA	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
DESJEJUM	xxxxx	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: margarina)/ Café/ Leite	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro)/ Café/ Leite
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito/ Vitamina de Fruta (Banana)	Escondidinho de Batata com Carne Moída	Canjiquinha com Carne Moída e Couve	Omelete de Forno com Legumes (Chuchu, Tomate)/ Fruta (Melancia)	Canjicão com Coco
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Frango/ Canjiquinha/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Omelete/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão Tropeiro (Ovo, Couve e Banana da Terra)/ Carne de Porco/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Carne Bovina/ Purê de Aipim/ Salada Crua e Cozida	Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Pirão/ Salada Crua e Cozida
LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro (recheio: doce caseiro) / Café	Aipim Cozido e Banana da Terra Cozida/ Café	Bolo de Cenoura/ Café/ Fruta (Maçã)	Bolo Salgado com Frango Desfiado/ Suco de Fruta	xxxxx
JANTAR	Farofa de Arroz com Frango e Cenoura/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Polenta com Molho de Carne Desfiada e Tomate/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Farofa Colorida com Frango/ Salada Crua e Cozida/ Suco de Fruta	Arroz/ Feijão/ Carne Moída/ Macarrão ao Molho de Tomate/ Salada Crua	xxxxx

Composição 1º dia	Energia (Kcal)	1698,9	103%	Carboidrato (g)	295,6	119%	Proteína (g)	51,9	101%	Lípido (g)	35,6	70%
Composição 2º dia		2470	149%		393,2	158%		83,9	163%		64,6	127%
Composição 3º dia		2288,4	138%		343,3	138%		88,7	172%		63,3	124%
Composição 4º dia		2615,1	158%		333,4	134%		119,6	232%		87,8	172%
Composição 5º dia		1269,3	77%		200,1	81%		40,2	78%		34,7	68%

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
	2068,3	125%	313,1	126%	76,9	149%	57,2	112%

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

Dou ciência e declaro que cumprei 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 da Unidade Escolar

CARDÁPIO EFA - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025

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

Composição 1º dia	Energia (Kcal)			Carboidrato (g)			Proteína (g)			Lípido (g)		
Composição 2º dia												
Composição 3º dia												
Composição 4º dia												
Composição 5º dia												

Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	

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

Dou ciência e declaro que cumprei 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 da Unidade Escolar