



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

ESQUEMA DE UTILIZAÇÃO DOS CARDÁPIOS

OUTUBRO A DEZEMBRO 2025

DIAS	CARDÁPIOS
06 a 10 de Outubro	Cardápio 1
13 a 17 de Outubro	Cardápio 2
20 a 24 de Outubro	Cardápio 1
27 de Outubro a 31 de Novembro	Cardápio 2
03 a 07 de Novembro	Cardápio 1
10 a 14 de Novembro	Cardápio 2
17 a 21 de Novembro	Cardápio 1
24 a 28 de Novembro	Cardápio 2
01 a 05 de Dezembro	Cardápio 1
08 a 12 de Dezembro	Cardápio 2
15 a 19 de Dezembro	Cardápio 1

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS
NUTRICIONISTA – RESPONSÁVEL TÉCNICO
CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1

EDUCAÇÃO INFANTIL CRECHE BERÇÁRIO

OUTUBRO – DEZEMBRO 2025

DIA/HORÁRIO	DESJEJUM 7:30 às 7:50h	ALMOÇO 10:00 às 10:30h	LANCHE 13:00 às 13:30h	JANTAR 15:00 às 15:30h
SEGUNDA- FEIRA	MAMADEIRA DE MAISENA	MACARRÃO ENSOPADO CALDO DE FEIJÃO MOLHO DE CARNE MOIDA	CANJICA OU ARROZ DOCE	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (PAPA) CALDO DE FEIJÃO
TERÇA-FEIRA	VITAMINA DE MARACUJÁ	ARROZ PAPA CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO	MAMADEIRA DE AVEIA	ANGU MOLHO DE CARNE MOÍDA CALDO DE FEIJÃO
QUARTA- FEIRA	VITAMINA DE GOIABA	PAPINHA DE LEGUMES (BATATA, ABOBORA E BETERRABA) CALDO DE FEIJÃO CARNE DESFIADA	VITAMINA DE ABACATE	CANJICINHA COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO CALDO DE FEIJÃO
QUINTA-FEIRA	IOGURTE	PAPINHA DE LEGUMES INHAME, E CHUCHU CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO	MORANGO COM BANANA	CALDO DE INHAME COM CARNE MOÍDA CALDO DE FEIJÃO
SEXTA-FEIRA	MAMADEIRA DE AVEIA	ARROZ PAPA CALDO DE FEIJÃO CARNE SUÍNA DESFIADA AO MOLHO VINAGRETE	VITAMINA DE FRUTAS	SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA CALDO DE FEIJÃO

Fernanda Santana de Meeiros

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
 SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1 – EDUCAÇÃO INFANTIL BERÇÁRIO - OUTUBRO A DEZEMBRO 2025															
DIAS DA SEMANA	Energia	Proteína		Lípidos		Carboidratos		Calcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio			
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)			
Segunda	562,11	25	98,81	18%	11	101,89	18%	92	366,30	65%	206,52	3,42	104,81	64,64	669,50
Terça	644,31	24	96,65	15%	17	153,06	24%	104	416,40	65%	201,72	3,82	112,18	28,43	1244,61
Quarta	493,26	24	94,79	19%	16	147,92	30%	64	256,78	52%	199,62	3,67	271,64	21,56	741,09
Quinta	826,96	24	95,24	12%	20	182,14	22%	141	563,01	68%	203,36	4,10	143,65	25,84	1122,05
Sexta	590,53	25	101,31	17%	17	151,38	26%	86	342,48	58%	261,93	3,86	286,60	92,59	1050,18
Média semanal	623,44	24	97,36	16%	16	147,28	24%	97	388,99	62%	214,63	3,77	183,78	46,61	965,49



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 2

EDUCAÇÃO INFANTIL CRECHE BERÇÁRIO				OUTUBRO A DEZEMBRO 2025	
DIA/HORÁRIO	DESJEJUM 7:30 às 7:50h	ALMOÇO 10:00 às 10:30h	LANCHE 13:00 às 13:30h	JANTAR 15:00 às 15:30h	
SEGUNDA-FEIRA	MAMADEIRA DE AVEIA	ARROZ PAPA CALDO DE FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES	MINGAU MAISENA ADOÇADO COM MAÇA	ARROZ PAPA VACA ATOLADA COM LEGUMES CALDO DE FEIJÃO	
TERÇA-FEIRA	VITAMINA DE BISCOITO	ARROZ PAPA CALDO DE FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO DESFIADO	MAMÃO	PURÉ DE AIPIM OU BATATA MOLHO DE CARNE MOÍDA CALDO DE FEIJÃO	
QUARTA-FEIRA	MINGAU DE CHOCOLATE	ANGU CALDO DE FEIJÃO CARNE COZIDA DESFIADA AO MOLHO	VITAMINA DE BISCOITO	MACARRÃO ENSOPADO MOLHO DE FRANGO DESFIADO CALDO DE FEIJÃO	
QUINTA-FEIRA	MAMADEIRA DE MAISENA	PURÉ DE AIPIM OU BATATA MOLHO DE CARNE MOÍDA CALDO DE FEIJÃO	BANANA AMASSADA	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA CALDO DE FEIJÃO	
SEXTA-FEIRA	VITAMINA DE FRUTAS	PAPINHA DE LEGUMES (INHAME, ABOBORA, CHUCHU E COUVE) CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO	IOGURTE	ANGU MOLHO DE FRANGO DESFIADO CALDO DE FEIJÃO	

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 2 – EDUCAÇÃO INFANTIL BERCÁRIO – OUTUBRO A DEZEMBRO 2025														
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lipídeos			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit C (mcg)	Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	% VET					
Segunda	669,23	24	94,79	14%	13	117,95	18%	115	459,46	69%	3,68	136,96	15,02	719,02
Terça	500,01	22	87,30	17%	19	167,91	34%	63	252,43	50%	3,61	293,10	99,76	892,51
Quarta	705,14	27	108,96	15%	16	145,39	21%	113	453,47	64%	3,78	104,66	15,91	1042,67
Quinta	560,54	23	92,99	17%	14	122,01	22%	90	361,62	65%	3,42	159,41	38,76	893,16
Sexta	695,68	23	92,29	13%	18	163,76	24%	113	451,97	65%	3,89	202,38	20,88	1062,97
Média semanal	626,12	24	95,27	15%	16	143,40	23%	99	395,79	63%	3,68	179,30	38,07	922,07



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1

EDUCAÇÃO INFANTIL CRECHE MATERNAL				OUTUBRO – DEZEMBRO 2025	
DIA/HORÁRIO	DESJEJUM 7:30 às 7:50h	ALMOÇO 10:00 às 10:30h	SOBREMESA 10:30h	LANCHE 13:00 às 13:30h	JANTAR 15:00 às 15:30h
SEGUNDA-FEIRA	PÃO DE BATATA COM MANTEIGA SUCO DE ACEROLA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FEIJÃO ALMÔNDEGAS AO MOLHO	MELÃO	CANJICÃO OU ARROZ DOCE	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES FEIJÃO
TERÇA-FEIRA	PÃO DE COCO COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO ANGU	MAÇÃ	BISCOITO DOCE SUCO DE ABACAXI	ANGU MOLHO DE CARNE MOÍDA FEIJÃO
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA OU BANANA DA TERRA COZIDA SUCO DE MAMÃO E MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA INHAME AO CHEIRO VERDE	LARANJA	VITAMINA DE ABACATE	CANJICINHA COM LEGUMES E FRANGO FEIJÃO
QUINTA-FEIRA	IOGURTE COM FRUTAS	ARROZ FEIJÃO ISCA DE FRANGO ACEBOLADA SALADA DE REPOLHO OU ALFACE E TOMATE	BANANA	MORANGO COM BANANA	CALDO DE INHAME COM CARNE MOÍDA FEIJÃO
SEXTA-FEIRA	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO CARNE SUINA ACEBOLADA VINAGRETE	PERA	VITAMINA FRUTAS	SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA FEIJÃO

Fernanda Santana de Medeiros

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1 – CRECHE MATERNA – OUTUBRO A DEZEMBRO															
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lípidios		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)			
		(g)	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)						Kcal	% VET	
Segunda	816,49	32	128,15	16%	20	181,65	22%	128	513,36	63%	248,33	4,34	150,93	61,25	868,15
Terça	897,17	34	136,22	15%	22	194,49	22%	147	586,63	65%	214,12	4,81	122,15	38,10	1380,40
Quarta	796,27	33	132,74	17%	19	170,52	21%	128	512,56	64%	349,35	4,21	584,57	36,02	837,50
Quinta	853,45	30	121,43	14%	19	168,30	20%	144	576,06	67%	199,80	4,46	132,01	22,52	1050,59
Sexta	908,70	34	134,26	15%	26	235,79	26%	136	543,08	60%	404,93	4,50	410,34	86,26	1067,82
Média semanal	854,42	33	130,56	15%	21	190,15	22%	137	546,34	64%	283,31	4,46	280,00	48,83	1040,89



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 2
EDUCAÇÃO INFANTIL CRECHE MATERNAL

OUTUBRO A DEZEMBRO 2025

DIA/HORÁRIO	DESJEJUM 7:30 às 7:50h	ALMOÇO 10:00 às 10:30h	SOBREMESA 10:30h	LANCHE 13:00 às 13:30h	JANTAR 15:00 às 15:30h
SEGUNDA-FEIRA	PÃO CARECA COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES	MELANCIA	SEQUIINHOS/BISCOITO DE POLVILHO SUCO DE ABACAXI	ARROZ VACA ATOLADA COM LEGUMES FEIJÃO
TERÇA-FEIRA	PÃO DE MILHO MANTEIGA SUCO DE MANGA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO OU CARNE FAROFA	MAMÃO	MINGAU ADOÇADO COM MAÇA	PURÊ DE AIPIM OU BATATA MOLHO DE CARNE MOÍDA FEIJÃO
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA COM MANTEIGA OU BATATA DOCE OU AIPIM OU MILHO VERDE LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO SALADA DE ALFACE E TOMATE	BANANA	VITAMINA DE BISCOITO	MACARRÃO AO CHEIRO VERDE MOLHO DE FRANGO DESEFIADO FEIJÃO
QUINTA-FEIRA	PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA SUCO DE OU GOIABA	ARROZ FEIJÃO BIFE DE PANELA TABULE	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA FEIJÃO
SEXTA-FEIRA	VITAMINA DE FRUTAS	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE FRANGO PURÊ DE ABOBORA COUVE REFOGADA	LARANJA	IOGURTE COM FRUTA	ANGU MOLHO DE FRANGO DESEFIADO FEIJÃO

Fernanda

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDAPIO 2 – CRECHE MATERNAL – OUTUBRO A DEZEMBRO												
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lípidos		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET					
Segunda	979,85	35	138,27	14%	28	253,26	26%	148	591,38	282,99	10,13	1131,84
Terça	671,40	26	103,08	15%	19	167,72	25%	102	408,73	899,23	110,48	1000,32
Quarta	713,49	29	116,04	16%	17	149,11	21%	114	454,24	171,57	44,80	1005,78
Quinta	836,10	32	129,74	16%	24	212,65	25%	132	528,61	837,98	164,58	2229,38
Sexta	1001,25	33	131,45	13%	29	261,25	26%	155	621,42	172,85	28,89	1376,06
Média semanal	840,42	31	123,72	15%	23	208,80	25%	130	520,87	472,92	71,78	1348,68



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1

EDUCAÇÃO INFANTIL PRÉ-ESCOLA – ENSINO FUNDAMENTAL - EJA			OUTUBRO – DEZEMBRO 2025
DIA/HORÁRIO	DESJEJUM/LANCHE 7:00 às 7:10h (matutino) 12:20 às 12:30h/16:40 às 16:50 (vespertino) 18:30 às 18:40h (noturno)	ALMOÇO 9:30 às 9:50h (matutino) 14:30 às 14:50h (vespertino) 20:00 às 20:20h (noturno)	SOBREMESA 9:50h (matutino) 14:50h (vespertino) 20:20h (noturno)
SEGUNDA-FEIRA	PÃO DE BATATA COM MANTEIGA SUCO DE ACEROLA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FEIJÃO ALMÔDEGAS AO MOLHO	MELÃO
TERÇA-FEIRA	PÃO DE COCO COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO ANGU	MAÇÃ
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA OU BANANA DA TERRA COZIDA SUCO DE MAMAO E MARACUJA	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA INHAME AO CHEIRO VERDE	LARANJA
QUINTA-FEIRA	IOGURTE COM FRUTAS	ARROZ FEIJÃO ISCA DE FRANGO ACEBOLADA SALADA DE REPOLHO OU ALFACE E TOMATE	BANANA
SEXTA-FEIRA	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO CARNE SUJINA ACEBOLADA VINAGRETE	SALADA DE FRUTAS

Fernanda

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1 – ENSINO FUNDAMENTAL – OUTUBRO A DEZEMBRO													
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lípidos		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
		(g)	% VET	(g)	% VET	(g)	% VET						
Segunda	791,50	30	15%	26	232,37	29%	111	445,73	56%	257,39	206,48	64,47	859,25
Terça	677,48	26	103,04	14	129,37	19%	113	453,05	67%	197,74	135,96	29,89	676,08
Quarta	651,64	26	103,43	12	107,59	17%	113	452,91	70%	206,45	491,71	28,46	653,06
Quinta	558,64	25	100,43	13	116,21	21%	86	342,92	61%	181,59	153,55	13,56	673,16
Sexta	792,90	26	104,62	27	247,21	31%	111	445,12	56%	263,83	277,08	82,50	834,79
Média semanal	694,43	27	106,25	19	166,55	23%	107	427,95	62%	221,40	252,95	43,78	739,27

CARDÁPIO 1 – EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS – OUTUBRO A DEZEMBRO													
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lípidos		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
		(g)	% VET	(g)	% VET	(g)	% VET						
Segunda	969,63	38	151,39	30	272,55	28%	138	551,93	57%	306,28	233,83	67,19	1094,20
Terça	792,11	32	127,32	18	157,72	20%	129	516,37	65%	237,85	155,70	31,89	858,62
Quarta	736,40	32	126,94	14	130,46	18%	123	491,67	67%	260,57	525,89	29,47	807,44
Quinta	650,13	32	126,00	16	141,31	22%	96	384,49	59%	242,90	170,78	15,62	801,04
Sexta	905,80	32	128,55	32	285,85	32%	124	496,40	55%	325,93	309,11	82,57	1013,40
Média semanal	810,82	33	132,04	22	197,58	24%	122	488,17	61%	274,70	279,06	45,35	914,94



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDAPIO 2

EDUCAÇÃO INFANTIL PRÉ-ESCOLA – ENSINO FUNDAMENTAL - EJA			OUTUBRO A DEZEMBRO 2025
DIA/HORÁRIO	DESJEJUM/LANCHE 7:00 às 7:10h (matutino) 12:20 às 12:30h/16:40 às 16:50 (vespertino) 18:30 às 18:40h (noturno)	ALMOÇO 9:30 às 9:50h (matutino) 14:30 às 14:50h (vespertino) 20:00 às 20:20h (noturno)	SOBREMESA 9:50h (matutino) 14:50h (vespertino) 20:20h (noturno)
SEGUNDA-FEIRA	PÃO CARECA COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES	MELANCIA
TERÇA-FEIRA	PÃO DE MILHO MANTEIGA SUCO DE MANGA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO OU CARNE FAROFA	MAMÃO
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA COM MANTEIGA OU BATATA DOCE OU AIPIM OU MILHO VERDE LEITE COM CAFE	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO SALADA DE ALFACE E TOMATE	BANANA
QUINTA-FEIRA	PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA SUCO DE GOIABA	ARROZ FEIJÃO BIFE DE PANELA TABULE	ABACAXI
SEXTA-FEIRA	VITAMINA DE FRUTAS	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE FRANGO PURÊ DE ABOBORA COUVE REFOGADA	LARANJA

Fernanda

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 2 – ENSINO FUNDAMENTAL – OUTUBRO A DEZEMBRO														
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lípidos		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)		
		(g)	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)						Kcal	% VET
Segunda	807,03	24	97,95	12%	28	248,21	31%	117	467,91	58%	3,73	295,25	10,33	871,59
Terça	560,57	25	101,89	18%	13	119,01	21%	84	337,64	60%	2,66	148,31	95,01	842,08
Quarta	580,53	28	113,69	20%	14	127,25	22%	86	344,69	59%	3,37	120,56	48,52	643,92
Quinta	811,95	34	134,17	17%	16	143,93	18%	137	547,99	67%	4,01	142,05	113,70	945,25
Sexta	847,17	32	126,49	15%	32	283,87	34%	110	440,59	52%	3,41	229,81	20,43	934,64
Média semanal	721,45	29	114,84	16%	20	184,45	25%	107	427,76	59%	3,44	187,19	57,60	847,50
CARDÁPIO 2 – EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS – OUTUBRO A DEZEMBRO														
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lípidos		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)		
		(g)	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)						Kcal	% VET
Segunda	894,77	30	119,57	13%	30	273,67	31%	127	509,53	57%	4,58	339,16	12,63	894,77
Terça	619,79	31	122,58	20%	15	135,98	22%	90	359,24	58%	3,37	150,43	95,07	619,79
Quarta	681,16	35	141,85	21%	17	155,59	23%	98	390,40	57%	4,32	143,69	51,13	681,16
Quinta	911,40	40	158,89	17%	18	161,06	18%	152	609,09	67%	4,97	155,79	142,38	911,40
Sexta	956,11	39	155,38	16%	35	319,19	33%	121	485,92	51%	4,13	252,59	23,05	956,11
Média semanal	812,65	35	139,66	18%	23	209,10	25%	118	470,84	58%	4,27	208,33	64,85	812,65



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1

DIA/HORÁRIO	ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL			OUTUBRO – DEZEMBRO 2025	
	DESJEJUM 7:00 às 7:10h	COLAÇÃO 9:30 às 9:50h	ALMOÇO 11:30 às 11:50h	LANCHE 14:00h	
SEGUNDA-FEIRA	PÃO DE BATATA COM MANTEIGA SUCO DE ACEROLA	MELÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FEIJÃO ALMÔDEGAS AO MOLHO	ARROZ DOCE	
TERÇA-FEIRA	PÃO DE COCO COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE	MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO ANGU	BOLO MESCLADO SUCO DE FRUTA (ABACAXI/MARACUJÁ/MELANCIA)	
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA OU BANANA DA TERRA COZIDA SUCO DE MAMÃO E MARACUJÁ	LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA INHAME AO CHEIRO VERDE	VITAMINA DE FRUTAS	
QUINTA-FEIRA	IOGURTE COM FRUTAS	BANANA	ARROZ FEIJÃO ISCA DE FRANGO ACEBOLADA SALADA DE REPOLHO OU ALFACE E TOMATE	PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA LEITE COM CAFÉ	
SEXTA-FEIRA	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ	SALADA DE FRUTAS	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO CARNE SUÍNA ACEBOLADA VINAGRETE	LEITE COM CHOCOLATE	

Fernanda



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 1 – ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL – OUTUBRO A DEZEMBRO															
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lipídeos		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)			
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET								
Segunda	1105,11	36	144,68	13%	27	244,78	22%	179	715,59	65%	264,40	4,63	219,93	65,67	863,99
Terça	868,66	30	121,81	14%	19	167,92	19%	149	594,17	68%	108,44	3,80	86,13	37,50	1052,78
Quarta	723,93	28	111,50	15%	14	125,55	17%	125	501,07	69%	274,41	3,32	532,28	36,12	684,34
Quinta	801,13	29	114,33	14%	18	159,29	20%	133	530,39	66%	206,25	3,49	161,78	17,43	813,97
Sexta	924,75	30	119,27	13%	32	290,56	31%	130	521,56	56%	386,94	3,41	351,06	90,17	917,36
Média semanal	884,72	31	122,32	14%	22	197,62	22%	143	572,56	65%	248,09	3,73	270,24	49,38	866,49



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 2

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

OUTUBRO – DEZEMBRO 2025

DIA/HORÁRIO	DESJEJUM 7:00 às 7:20h	COLAÇÃO 9:30 às 9:50h	ALMOÇO 11:30 às 11:50h	LANCHE 14:00h
SEGUNDA-FEIRA	PÃO CARECA COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE	MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES	CHOCOLATE QUENTE
TERÇA-FEIRA	PÃO DE MILHO MANTEIGA SUCO DE MANGA	MAMÃO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO OU CARNE FAROFA	BOLO DE CHOCOLATE SUCO DE FRUTA (ABACAXI/MARACUJÁ/MELANCIA)
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA COM MANTEIGA OU BATATA DOCE OU AIPIM OU MILHO VERDE LEITE COM CAFÉ	BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO SALADA DE ALFACE E TOMATE	CANJICÃO OU ARROZ DOCE
QUINTA-FEIRA	PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA SUCO DE GOIABA	ABACAXI	ARROZ FEIJÃO BIFE DE PANELA TABULE	IOGURTE COM FRUTAS
SEXTA-FEIRA	VITAMINA DE FRUTAS	LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE FRANGO PURÊ DE ABOBORA COUVE REFOGADA	BISCOITO DE SAL LEITE COM CHOCOLATE

Fernanda

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112

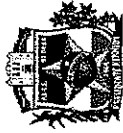


PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 2 – ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL – OUTUBRO A DEZEMBRO															
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína		Lípidios		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)			
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET								
Segunda	961,33	28	113,69	12%	32	286,80	30%	142	569,57	59%	366,22	3,87	361,03	10,33	956,03
Terça	783,02	29	115,57	15%	18	162,30	21%	126	504,62	64%	89,62	3,42	148,74	103,99	982,89
Quarta	630,63	29	116,98	19%	14	127,67	20%	99	396,75	63%	196,02	3,63	185,96	78,18	647,12
Quinta	928,06	38	151,32	16%	21	186,85	20%	151	604,90	65%	387,21	4,17	211,47	113,71	1058,70
Sexta	964,24	36	142,43	15%	36	322,42	33%	126	504,25	52%	327,46	3,55	304,94	30,95	1017,86
Média semanal	853,46	32	128,00	15%	24	217,21	25%	129	516,02	61%	273,31	3,73	242,43	67,43	932,52

Fernanda

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS – NUTRICIONISTA - RT – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

CARDÁPIO 1

PROJETO KENNEDY EDUCA MAIS

OUTUBRO A DEZEMBRO 2025

DIA	LANCHE 09:30h (matutino) 14:30h (vespertino)
SEGUNDA-FEIRA	PÃO BATATA COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE
TERÇA-FEIRA	BOLO MESCLADO SUCO DE MANGA
QUARTA-FEIRA	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA IOGURTE
QUINTA-FEIRA	PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA LEITE COM CHOCOLATE
SEXTA-FEIRA	PÃO DE MILHO COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ

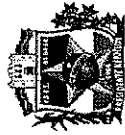
FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS - NUTRICIONISTA – CRN4 08100112



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**

CARDÁPIO 1 – PROJETO KENNEDY EDUCA MAIS - OUTUBRO A DEZEMBRO													
DIAS DA SEMANA	Energia		Proteína		Lípidios		Carboidratos		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)					
Segunda	364,81	9	35,84	10%	16	145,42	40%	46	184,88	51%	272,86	0,96	317,27
Terça	252,70	9	34,30	14%	7	63,75	25%	40	158,75	63%	17,79	5,53	163,01
Quarta	158,32	5	19,90	13%	5	46,84	30%	24	94,57	60%	176,56	10,22	102,21
Quinta	236,64	8	30,03	13%	6	51,18	22%	39	155,43	66%	158,63	1,61	378,97
Sexta	259,86	5	18,48	7%	1	4,73	2%	58	231,23	89%	14,21	0,00	6,99
Média semanal	254,47	7	27,71	11%	7	62,38	24%	41	164,97	66%	128,01	3,67	193,69

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS - NUTRICIONISTA – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

CARDÁPIO 2

PROJETO KENNEDY EDUCA MAIS

OUTUBRO A DEZEMBRO 2025

DIA	LANCHE 09:30h (matutino) 14:30h (vespertino)
SEGUNDA-FEIRA	PÃO CARECA COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ
TERÇA-FEIRA	BOLO DE CHOCOLATE SUCO DE MARACUJÁ
QUARTA-FEIRA	PÃO DE LEITE COM MUSSARELA SUCO DE ACEROLA
QUINTA-FEIRA	TAPIOCA COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE
SEXTA-FEIRA	PÃO DE COCO COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS - NUTRICIONISTA – CRN4 08100112



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

CARDÁPIO 2 – PROJETO KENNEDY EDUCA MAIS – OUTUBRO A DEZEMBRO															
DIAS DA SEMANA	Energia	Proteína		Lípidios		Carboidratos		Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio			
	(kcal)	(g)	Kcal	%	(m	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)			
		VET	g	VET											
Segunda	289,80	3	10,61	4%	14	122,18	42%	41	164,52	57%	22,31	1,06	113,62	8,68	148,28
Terça	153,42	5	21,06	14%	6	50,99	33%	21	82,51	54%	189,29	0,20	100,00	1,26	112,36
Quarta	386,92	9	37,64	10%	16	147,47	38%	51	202,36	52%	264,61	2,34	93,08	0,95	284,75
Quinta	137,85	5	19,55	14%	4	36,62	27%	21	85,36	62%	178,48	0,06	56,83	9,24	66,23
Sexta	384,17	8	32,45	8%	20	179,13	47%	45	178,26	46%	230,62	1,19	205,61	0,04	299,55
Média semanal	270,43	6	24,26	10%	12	107,28	37%	36	142,60	54%	177,06	0,97	113,83	4,03	182,24

Fernanda Santana de Medeiros

FERNANDA SANTANA DE MEDEIROS - NUTRICIONISTA – CRN4 08100112