



PODER EXECUTIVO

Município de Boa Esperança - Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA

Rua Presidente Castelo Branco | nº 136 | Centro | Boa Esperança/ES | CEP 29.845-000

Telefone: (27) 3768 1326 | E-mail: educacao@boaesperanca.es.gov.br | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA	TERÇA 04/02	QUARTA 05/02	QUINTA 06/02	SEXTA 07/02
<i>Desjejum</i>		Biscoito Cream Cracker + Café com Leite	Biscoito Maizena + Leite batido com Cacau	Bolo de Cacau + Suco	Biscoito + Leite Queimado
<i>Almoço</i>		Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	Macarrão espaguete com Molho de Carne moída	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz
<i>Hora Saudável</i>		Mingau (Mucilon, Mingau de Aveia ou mingau de fubá)	Mingau de Fubá	Tapioca com Leite	Mingau (Mucilon, Mingau de Aveia ou mingau de fubá)
<i>Refeição tarde</i>		Canjiquinha + Carne suína + Vegetais em cubos	Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + feijão)	Polenta + Arroz + Frango ensopado + Feijão	Torta de Frango Com Legumes
SERVIÇO	SEGUNDA 10/02	TERÇA 11/02	QUARTA 12/02	QUINTA 13/02	SEXTA 14/02
<i>Desjejum</i>	Biscoitos + Chocolate Quente	Biscoito Cream cracker + Café com leite	Biscoito Maizena + Leite queimado	Tubérculo Cozido + Café com Leite	Pão ou Bolo + Suco
<i>Almoço</i>	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua	Carne suína Grelhada + Arroz + Feijão + Salada	Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Purê de tubérculo (Inhame, mandioca, batata) + Carne moída refogada + Arroz + Feijão + Salada Crua	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada
<i>Hora Saudável</i>	Mingau de Aveia	Biscoitos Maizena + Suco	Tapioca com Leite	Fruta in natura	Biscoitos + Chocolate Quente
<i>Refeição tarde</i>	Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão	Macarrão espaguete + Frango em cubos grelhado	Bobó de Frango	Pão Caseiro + Leite batido com Cacau	Canjiquinha + Carne suína + Vegetais em cubos

Renato Viana da Silva
Nutricionista – CRN4-22100082



PODER EXECUTIVO

Município de Boa Esperança - Estado do Espírito Santo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA

Rua Presidente Castelo Branco | nº 136 | Centro | Boa Esperança/ES | CEP 29.845-000

Telefone: (27) 3768 1326 | E-mail: educacao@boaesperanca.es.gov.br | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 17/02	TERÇA 18/02	QUARTA 19/02	QUINTA 20/02	SEXTA 21/02
Desjejum	Biscoito + Leite batido com Cacau	Pão ou Bolo + Vitamina (Leite batido com frutas)	Tubérculo cozido + Suco	Biscoito Cream Cracker + Chocolate Quente	Pão ou Bolo + Chocolate Quente
Almoço	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua	Purê de tubérculo (Inhame, mandioca, batata) + Carne moída refogada + Arroz + Feijão + Salada Crua	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + feijão)
Hora Saudável	Pão ou Bolo + Café com Leite	Mingau (Mucilon, Mingau de Aveia ou Mingau de Fubá)	Fruta in natura	Biscoito Maizena + Fruta	Mingau de Mucilon
Refeição tarde	Macarrão espaguete + Almôndegas + Molho de Tomate	Torta de Frango Com Legumes	Polenta + Carne em cubos + Legumes cozidos + Feijão	Bolo de Fubá (Receita) + Suco	Bobó de Frango
SERVIÇO	SEGUNDA 24/02	TERÇA 25/02	QUARTA 26/02	QUINTA 27/02	SEXTA 28/02
Desjejum	Biscoito Cream Cracker + Vitamina (Leite batido com frutas)	Pão ou Bolo + Café com Leite	Biscoito Cream Cracker + Leite batido com Cacau	Biscoito + Leite Queimado	Pão ou Bolo + Chocolate Quente
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua	Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Macarrão espaguete com Molho de Carne moída	Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua
Hora Saudável	Mingau de Fubá ou Aveia	Porção de Frutas	Canjicão com Leite	Pão caseiro + Fruta	Biscoito Maizena + Suco
Refeição tarde	Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + feijão)	Bolo de Fubá (Receita) + Café com Leite	Carne suína Grelhada + Arroz + Feijão + Salada	Torta de Legumes e Carne moída	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz

Renato Viana da Silva
Nutricionista – CRN4-22100082



PODER EXECUTIVO

Município de Boa Esperança - Estado do Espírito Santo
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA
Rua Presidente Castelo Branco | nº 136 | Centro | Boa Esperança/ES | CEP 29.845-000
Telefone: (27) 3768 1326 | E-mail: educacao@boaesperanca.es.gov.br | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL - HORÁRIO INTEGRAL

OBSERVAÇÕES GERAIS:

- PROIBIDO USAR ITENS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA OUTROS FINS, OS ALIMENTOS SÃO EXCLUSIVAMENTE PARA OS ALUNOS **(LEI Nº 11.947/2009)**;
- PROIBIDO OFERTAR AÇÚCAR PARA CRIANÇAS DE ATÉ 3 ANOS **(RESOLUÇÃO Nº 06/2020)**;
- O CARDÁPIO DEVE SER SEGUIDO. SUBSTITUI-LO SOMENTE QUANDO NECESSÁRIO (INFORMAR A DIRETORA E O NUTRICIONISTA);
- PARA INTOLERANTES A LACTOSE, OFERECER SUCO NO LUGAR DE LEITE. OU O LEITE ADEQUADO;
- NÃO UTILIZAR TEMPERO PRONTO (ALHO + ÓLEO) NAS REFEIÇÕES, PARA QUE NÃO OCORRA A PERDA DAS PROPRIEDADES DO ALHO E EVITE O CONSUMO EM EXCESSO DE ÓLEO.
- ESTAR ATENTO AO CONSUMO DO ÓLEO DE SOJA NAS PREPARAÇÕES;
- DIVERSIFICAR A SALADA CRUA DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DO DIA (ALFACE, TOMATE, REPOLHO, COUVE...);
- DIVERSIFICAR OS LEGUMES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DO DIA (CENOURA, INHAME, BATATA OU UTILIZAR AGRICULTURA FAMILIAR EX.: AIPIM, ABÓBORA, FRUTA PÃO, INHAME, CARÁ...);
- DIVERSIFICAR OS TUBÉRCULOS DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DO DIA (BATATA DOCE, INHAME, AIPIM...);
- CASO NECESSÁRIO SUBSTITUIR A SALADA CRUA POR LEGUMES COZIDOS OU VICE-VERSA;
- SOBREMESA: OFERTAR FRUTAS DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE OU SAZONALIDADE DO ITEM;
- CASO NÃO TENHA A CARNE DO DIA, SUBSTITUIR POR OUTRA OPÇÃO DE PROTEÍNA (COMUNICAR A DIRETORA E O NUTRICIONISTA);
- CASO NECESSÁRIO SUBSTITUIR A CANJIQUINHA POR POLENTA OU VICE-VERSA, VISTO QUE OS MESMOS POSSUEM TEXTURAS IGUAIS, SEM PREJUDICAR O VALOR NUTRICIONAL;
- CASO NECESSÁRIO SUBSTITUIR O CALDO DE AIPIM POR CALDO DE LEGUMES (ABÓBORA, BATATA, INHAME, FRUTA PÃO...), VISTO QUE OS MESMOS POSSUEM TEXTURAS IGUAIS, SEM PREJUDICAR O VALOR NUTRICIONAL;
- A OPÇÃO DO DESJEJUM PODERÁ SER SUBSTITUÍDA POR USO DA AGRICULTURA FAMILIAR (BANANA DA TERRA, AIPIM, BATATA DOCE, BOLO, PÃO...), CASO O ALIMENTO ESTEJA DISPONÍVEL EM GRANDE QUANTIDADE, PARA QUE NÃO OCORRA DESPERDÍCIO DO MESMO;
- HORA SAUDÁVEL: CASO NECESSÁRIO SUBSTITUIR A REFEIÇÃO PELA AGRICULTURA FAMILIAR OU VICE-VERSA;
- CONSULTAR LIVRO DE RECEITAS DISPONIBILIZADO, CASO NECESSÁRIO PARA REALIZAR AS PREPARAÇÕES;