



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 27/04 | TERÇA 28/04 | QUARTA 29/04 | QUINTA 30/05 | SEXTA 01/05 |
|----------------------|--|---|--|---|--|
| <i>Café da manhã</i> | | | | <u>DESFILE CÍVICO</u> | |
| <i>Almoço</i> | | | | | |
| <i>Café da tarde</i> | | | | | |
| <i>Jantar</i> | | | | | |
| SERVIÇO | SEGUNDA 04/05 | TERÇA 05/05 | QUARTA 06/05 | QUINTA 07/05 | SEXTA 08/05 |
| <i>Café da Manhã</i> | Mingau de aveia com banana | Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e leite batido com cacau 100% | Pão s/ açúcar com manteiga e vitamina + fruta | Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco adoçado com maçã | Bolo de banana com aveia sem açúcar (receita) e leite com cacau 100% |
| <i>Almoço</i> | Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas | Macarrão colorido (Macarrão parafuso com vegetais em cubos/ralados, frango desfiado) e feijão | Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão + Arroz + fruta | Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão+ fruta | Arroz, "Feijoadinha" (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada Sobremesa: Laranja |
| <i>Café da tarde</i> | Fruta da época | Fruta da época | Vitamina de Fruta/ Polpa | Fruta da época | Vitamina de Fruta/ Polpa |
| <i>Jantar</i> | Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) +Feijão + Salada Crua | Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz | Bobó de Frango | Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada | Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos) + Fruta |

Daniela Santos Rocha
Nutricionista – CRN4



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

| SERVIÇO | SEGUNDA 11/05 | TERÇA 12/05 | QUARTA 13/05 | QUINTA 14/05 | SEXTA 15/05 |
|----------------------|---|--|---|--|---|
| Café da manhã | Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e leite batido com cacau 100% | Pão s/ açúcar com manteiga e vitamina + fruta | Bolo de banana com aveia sem açúcar (receita) e leite com cacau 100 % | | |
| Almoço | Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve + fruta | Purê de mandioca ou batata, Carne em cubos desfiada, Arroz, Feijão e Salada Crua | Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada + fruta | | |
| Café da tarde | Fruta da época | Fruta da época | Vitamina de Fruta/ Polpa | | |
| Jantar | Macarrão espaguete +Almôndegas + Molho de Tomate | Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas | Caldo de Aipim com couve, Carne em cubos e arroz | | |
| SERVIÇO | SEGUNDA 18/05 | TERÇA 19/05 | QUARTA 20/05 | QUINTA 21/05 | SEXTA 22/05 |
| Café da manhã | Mingau de aveia com banana | Pão (sem açúcar) com manteiga e leite com cacau 100% | Bolo de chocolate (com Cacau 100% banana e aveia) e suco adoçado com maçã | Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Vitamina | Pão sem açúcar e Chocolate quente |
| Almoço | Caldo de Aipim com carne em cubos e arroz + Fruta | Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos desfiada, Cebola, Alho, Óleo, Tempero Verde), Feijão e Salada Crua | Arroz, feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata, cenoura e Polenta | Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas | Macarrão colorido (Macarrão parafuso com vegetais em cubos/ralados, frango desfiado) e feijão |
| Café da tarde | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Vitamina de Frutas/Polpa |
| Jantar | Arroz, "Feijoadinha" (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada. Sobremesa: Laranja | Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta | Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve | Macarrão espaguete + Picadinho de Carne com Molho de Tomate Polenta | Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão+ fruta |



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

| SERVIÇO | SEGUNDA 25/05 | TERÇA 26/05 | QUARTA 27/05 | QUINTA 28/05 | SEXTA 29/05 |
|----------------------|---|--|---|---|--|
| Café da manhã | Bolo de chocolate (com Cacau 100% banana e aveia sem açúcar e Vitamina | Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite | Bolo de banana sem açúcar e Leite com Cacau | Pão sem açúcar e Chocolate quente | Mingau de aveia com banana |
| Almoço | Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas + fruta | Arroz, Feijão, carne em cubos ensopada, purê de batata, salada de verduras variadas) | Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada de verduras cruas variadas + fruta | Arroz, Tutu de Feijão, Carne e vegetais cozidos (cenoura, abóbora, raízes.) | Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve |
| Café da tarde | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Vitamina de Frutas/Polpa | Fruta da época |
| Jantar | Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Carne e salada crua variada | Canjiquinha com carne moída e verduras cozidas | Arroz, Estrogonofe de Frango, Farofa e Salada + fruta | Torta de liquidificador de Frango ou carne moída, Suco e Fruta | Purê de mandioca ou batata, Carne em cubos desfiada, Arroz, Feijão e Salada Crua |



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- 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 06/2050)**;
- 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;