



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 04/08	TERÇA 05/08	QUARTA 06/08	QUINTA 07/08	SEXTA 08/08
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão e Suco	Aipim / batata doce / banana da terra cozido e Café com Leite	Pão e Leite batido com cacau
Almoço	Arroz, Feijão, Omelete, macarrão ao alho e óleo	Arroz, Feijão, Carne bovina em Cubos cozida e ensopada com Aipim/Batata	Arroz, Feijão, Iscas de frango acebolado, Macarrão alho e óleo, Salada de verduras cozidas variadas	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, feijão e Polenta com carne moída
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Jantar	Caldo de Aipim/Batata com Frango cozido (coxa e sobrecoxa desfiada)	Macarrão espaguete com Molho de Carne moída	Arroz Doce	Quibe assado com arroz	Sopa (Macarrão, carne cozida e legumes)
SERVIÇO	SEGUNDA 11/08	TERÇA 12/08	QUARTA 13/08	QUINTA 14/08	SEXTA 15/08
Café da manhã	Biscoitos e Chocolate Quente	Biscoito e Café com leite	Pão e Suco	Aipim / Batata Doce / banana da terra cozido e Café com Leite	Pão e Suco
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, feijão, carne bovina de panela, purê de batata/aipim e Salada Crua	Arroz, Feijão, Frango ensopado com batata, Polenta e Salada de verduras
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Jantar	Feijão, Polenta com Frango	Arroz, Feijão, carne bovina em cubos cozida e ensopada com legumes	Caldo de aipim/Batata com frango cozido e desfiado	Torta de liquidificador com frango/carne moída + Fruta	Macarrão alho e óleo com molho de carne moída



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 18/08	TERÇA 19/08	QUARTA 20/08	QUINTA 21/08	SEXTA 22/08
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão e Suco	Aipim / batata doce/ banana da terra cozido e Café com Leite	Pão e Leite batido com cacau
Almoço	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Arroz, Feijão, Frango grelhado e Salada crua ralada	Arroz, Feijão, Purê de batata/Inhame/mandioca, Carne moída refogada e Salada Crua	Arroz, Carne cozida em cubos, farofa de cenoura e salada crua variada	Macarrão parafuso, Feijão, Frango desfiado e vegetais em cubos/ralados
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Jantar	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne moída e legumes cozidos)	Torta de liquidificador (legumes variados, carne moída)	Arroz Temperado (arroz, frango cozido e desfiado, cenoura ralada, colorau e cheiro verde).	Macarrão ao alho e óleo com molho de carne moída	Bobó de Frango
SERVIÇO	SEGUNDA 25/08	TERÇA 26/08	QUARTA 27/08	QUINTA 28/08	SEXTA 29/08
Desjejum	Biscoitos e Chocolate Quente	Biscoito e Café com leite	Pão e Suco	Aipim / batata doce/ banana da terra cozido e Café com Leite	Pão e Suco
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde), Feijão e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Macarrão espaguete com Molho de Carne moída e verduras	Arroz, Feijão, Farofa de Cenoura e ovo com salada
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Jantar	Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, frango cozido e legumes cozidos)	Polenta com frango	Quibe assado com arroz	Canjiquinha com Frango	Bobó de Peixe



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 CANJICINHA 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;