



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 29/09	TERÇA 30/09	QUARTA 01/10	QUINTA 02/10	SEXTA 03/10
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão com manteiga e Leite com cacau	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco	Biscoito de Polvilho e Suco
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo	Arroz temperado com Feijão (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura	Arroz, Feijão, Purê de mandioca, Coxa e sobrecoxa e Salada Crua	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe Carne bovina e salada crua variada	Arroz, Feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura, Macarrão alho e óleo
<i>Lanche da tarde</i>	Biscoito de Polvilho e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Pão e Suco	Pão e Suco	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Jantar</i>	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Caldo de aipim com carne moída Sobremesa: Fruta	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Macarrão com Molho de tomate e Carne moída	Quibe assado com arroz e salada
SERVIÇO	SEGUNDA 06/10	TERÇA 07/10	QUARTA 08/10	QUINTA 09/10	SEXTA 10/10
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão com manteiga e Leite com cacau	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco	Biscoito de Polvilho e Suco
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata, Polenta e Salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Carne em cubo e ensopado com batata e cenoura e Salada crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas
<i>Lanche da tarde</i>	Biscoito de Polvilho e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Pão com manteiga e Suco	Mingau de aveia/ Fruta/ Suco	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Jantar</i>	Bobó de Peixe	Canjiquinha com carne moída, verduras cozidas e couve (Abóbora batida no meio)	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada	Sopa de macarrão (carne em cubos, macarrão e Legumes cozidos) + Fruta	Polenta com Molho de Frango cozido e desfiado

Victória Perim Klein
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

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 13/10	TERÇA 14/10	QUARTA 15/10	QUINTA 16/10	SEXTA 17/10
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito de Polvilho e Leite batido com Cacau		Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco	Pão com manteiga e Suco
Almoço	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Arroz temperado com Feijão (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura		Arroz, Carne bovina acebolada, farofa de cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas	Arroz, “Feijoadinha” (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada Sobremesa: Laranja
Lanche da tarde	Biscoito de Polvilho e Suco	Fruta/Suco/Vitamina		Pão com manteiga e Suco	Fruta
Refeição tarde	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Caldo de aipim com carne moída + Fruta		Arroz, Polenta com frango cozido e desfiado temperado	Arroz, Peixe, Feijão e salada crua
SERVIÇO	SEGUNDA 20/10	TERÇA 21/10	QUARTA 22/10	QUINTA 23/10	SEXTA 24/10
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito de Polvilho e Chocolate quente	Pão com manteiga e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão com manteiga e Chocolate quente
Almoço	Arroz, Feijão, Ovos mexidos, farofa de cenoura e Salada de verduras cruas variadas	Quibe assado com Arroz, Feijão e salada	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada Crua Sobremesa: Fruta	Arroz, Estrogonofe de Carne bovina, farofa de Cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas
Lanche da tarde	Biscoito de Polvilho e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta	Pão com manteiga e Suco	Fruta
Refeição tarde	Macarrão com Molho de tomate e Carne moída e Legumes cozidos	Arroz, feijão, Iscas de Frango Aceboladas, salada de verduras cozidas	Canjiquinha com Carne moída, couve e legumes cozidos	Arroz, Feijão, frango cozido e ensopado (coxa e sobre coxa), polenta e salada de verduras	Mexido (arroz, ovos, feijão, legumes picadinhos, etc)

Victória Perim Klein
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

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 27/10	TERÇA 28/10	QUARTA 29/10	QUINTA 30/10	SEXTA 31/10
<i>Café da manhã</i>	Vitamina de Fruta/Polpa e Biscoito	Suco e Biscoito	Vitamina de Fruta/Polpa e Biscoito	Leite batido com cacau Pão com manteiga	Café com Leite Pão com manteiga
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura	Arroz, Tutu de Feijão, Carne em cubo refogada e Legumes cozidos	Arroz, Feijão, Polenta com carne moída e verdura	Quibe assado com arroz e salada
<i>Lanche da tarde</i>	Biscoito de Polvilho e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Pão com manteiga e Suco	Mingau de aveia/ Fruta/ Suco	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Jantar</i>	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Caldo de aipim com carne moída e verduras	Canjiquinha com frango, couve e legumes	Macarrão com molho branco e frango	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua

Victória Perim Klein
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

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;