



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 01/12	TERÇA 02/12	QUARTA 03/12	QUINTA 04/12	SEXTA 04/12
<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	Arroz de Peixe e Salada
SERVIÇO	SEGUNDA 08/12	TERÇA 09/12	QUARTA 10/12	QUINTA 11/12	SEXTA 12/12
<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>	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Pão com manteiga e Suco	Mingau de aveia/ Fruta/ Suco	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Jantar</i>	Arroz, escondidinho de frango com feijão e Verdura	Canjiquinha com carne moída, verduras cozidas e couve (Abóbora batida no meio)	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada	Quibe assado com arroz e salada	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 15/12	TERÇA 16/12	QUARTA 17/12	QUINTA 18/12	SEXTA 19/12
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco		
<i>Almoço</i>	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, Feijão, Polenta, carne moída ensopada e salada		
<i>Lanche da tarde</i>	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina		
<i>Refeição tarde</i>	Macarrão com Molho de tomate e Frango	Caldo de aipim com carne moída + Fruta	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)		



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.: AIPIIM, ABÓBORA, FRUTA PÃO, INHAME, CARÁ...);
- DIVERSIFICAR OS TUBÉRCULOS DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DO DIA (BATATA DOCE, INHAME, AIPIIM...);
- 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 AIPIIM 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, AIPIIM, BATATA DOCE, BOLO, PÃO...), CASO O ALIMENTO ESTEJA DISPONÍVEL EM GRANDE QUANTIDADE, PARA QUE NÃO OCORRA DESPÉRDIO 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;