



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 01/09	TERÇA 02/09	QUARTA 03/09	QUINTA 04/09	SEXTA 05/09
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão e Suco		
Almoço	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Arroz, feijão, carne de panela com purê de aipim e salada	Quibe assado com Arroz, Feijão e salada crua		
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Torta de liquidificador e Suco	Fruta/Suco/Vitamina		
Jantar	Sopa (Macarrão com carne e legumes)	Canjiquinha com carne moída	Caldo de aipim com frango + Fruta		
SERVIÇO	SEGUNDA 08/09	TERÇA 09/09	QUARTA 10/09	QUINTA 11/09	SEXTA 12/09
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Café com leite	Pão e Suco	Aipim / Batata Doce / banana da terra cozido e Café com Leite	Pão e Suco
Almoço	Arroz, Feijão, estrogonofe de carne bovina e legumes	Arroz, Feijão, Purê, coxa sobre coxa assada e legumes	Arroz, Feijão, Carne ensopada com batata/aipim e legumes variados	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, bife de peito acebolado com purê de batata/aipim e Salada
Lanche da tarde	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Jantar	Sopa (Macarrão, carne e verduras)	Canjiquinha com carne moída e legumes variados	Caldo de Aipim/Batata/Abóbora com carne moída	Polenta molinha com frango	Arroz com feijão tropeiro (feijão, ovos mexidos, farinha, temperos) e salada



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 15/09	TERÇA 16/09	QUARTA 17/09	QUINTA 18/09	SEXTA 19/09
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão e Suco	Batata doce/ banana da terra cozido e Café com Leite	Pão e Leite batido com cacau
Almoço	Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, verduras variadas	Arroz, Feijoadinho com carne bovina, farofa de cenoura e salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Carne moída, farofa de cenoura e salada crua variada	Arroz, feijão, polenta com frango e verduras
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Jantar	Arroz temperado (Arroz, frango, cenoura, temperos)	Macarrão ao alho e óleo com carne moída	Canjiquinha com carne e legumes	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Bobó de Peixe
SERVIÇO	SEGUNDA 22/09	TERÇA 23/09	QUARTA 24/09	QUINTA 25/09	SEXTA 26/09
Desjejum	Biscoitos e Chocolate Quente	Biscoito e Café com leite	Pão e Suco	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, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Purê e Frango acebolado com verdura cozida	Arroz, Feijão, Carne de panela com legumes e batata	Arroz e feijão tropeiro com ovos e salada
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Jantar	Polenta molinha com frango	Sopa de macarrão com carne e verduras	Canjiquinha com carne moída e legumes	Macarrão espaguete, feijão e coxa sobre coxa cozida	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina e salada



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 29/09	TERÇA 30/09			
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau			
Almoço	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo	Arroz temperado com Feijão (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura			
Lanche da tarde	Biscoito e Suco	Fruta/Suco/Vitamina			
Jantar	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Caldo de aipim com 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

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 SUÇO 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;