



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 02/03	TERÇA 03/03	QUARTA 04/03	QUINTA 05/03	SEXTA 06/03
<i>Café da manhã</i>	Café com Leite e Biscoito Cream Cracker	Vitamina e Biscoito Polvilho	Suco com mamão e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	Suco com mamão e Pão com Manteiga
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas	Arroz, Estrogonofe de Carne, Feijão e Farofa e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa assada com batatas e Salada crua
<i>Café da tarde</i>	Vitamina de Fruta/ Polpa	Fruta da época	Vitamina de Fruta/ Polpa	Mingau de aveia	Vitamina de Fruta/ Polpa
<i>Jantar</i>	Macarrão com Carne moída e Verduras	Sopa (Macarrão carne moída e legumes) + Fruta	Polenta com Frango ensopado	Bobó de Frango	
SERVIÇO	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03
<i>Café da Manhã</i>	Café com Leite e Biscoito Cream Cracker	Suco e Biscoito Polvilho	Café com Leite e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	Leite e Pão com Manteiga
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Arroz, Feijão, Carne em cubo acebolada, Purê e Salada crua	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
<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>	Sopa (Macarrão, carne moída, verduras e temperos)	Caldo de Aipim com carne moída e verdurinhas	Macarrão e Coxa sobrecoxa assada com batatas e Salada	Canjiquinha com carne e verduras cozidas	



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 16/02	TERÇA 17/02	QUARTA 18/02	QUINTA 19/02	SEXTA 20/02
Café da manhã	Café com Leite e Biscoito Cream Cracker	Vitamina e Biscoito Polvilho	Suco e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	Suco e Pão com Manteiga
Almoço	Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua	Arroz, escondidinho de mandioca com carne moída, Feijão e Salada crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Peito de Frango acebolado, Feijão, Farofa de cenoura e Salada crua	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras
Café da tarde	Fruta da época	Bolo com banana, cacau 100% e sem açúcar	Vitamina de Fruta/ Polpa	Fruta da época	Vitamina de Fruta/ Polpa
Jantar	Bobó de Frango	Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas	Sopa (Macarrão, carne moída e legumes cozidos)	Canjiquinha com carne e verduras cozidas	
SERVIÇO	SEGUNDA 23/02	TERÇA 24/02	QUARTA 25/02	QUINTA 26/02	SEXTA 27/02
Café da manhã	Café com Leite e Biscoito Cream Cracker	Suco e Bolo com banana e cacau 100%	Suco e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	Leite com cacau 100% e Pão com Manteiga
Almoço	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Arroz, Feijão, carne moída, purê de batata, salada de verduras variadas	Arroz, Peito de Frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura e Polenta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne e vegetais cozidos (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
Café da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Mingau de aveia com banana e sem açúcar	Fruta da época	Vitamina de Frutas/Polpa
Jantar	Caldo de Aipim com carne moída e verdurinhas	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Polenta com Carne moída	Sopa (Macarrão, Feijão batido, Frango 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

SERVIÇO	SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03			
<i>Café da manhã</i>	Café com Leite e Biscoito Cream Cracker	Vitamina de fruta s/ açúcar e Bolo caseiro c/ coco e sem açúcar			
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz, Feijão, Estrogonofe de Carne e salada crua variada			
<i>Café da tarde</i>	Mingau de Aveia	Fruta			
<i>Jantar</i>	Mexido (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) e salada	Canjiquinha com carne e verduras cozidas			



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);
- É PROIBIDA A OFERTA DE AÇÚCAR, MEL, ADOÇANTES OU QUALQUER PREPARAÇÃO ADOÇADA PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 (TRÊS) ANOS, conforme a Resolução nº 06/2020 do FNDE/PNAE. As preparações destinadas a essa faixa etária devem ser ofertadas sem adição de açúcar.
- 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;
- AS PREPARAÇÕES COMO ESTROGONOFE E OUTRAS QUE TRADICIONALMENTE UTILIZAM CREMES OU MOLHOS INDUSTRIALIZADOS SÃO ELABORADAS COM INGREDIENTES NATURAIS, SEM ADIÇÃO DE CREME DE LEITE, MOLHOS PRONTOS OU PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS, CONFORME AS DIRETRIZES DO PNAE (Resolução nº 06/2020 – FNDE).

Victória Perim Klein
Nutricionista – CRN4