



**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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL - HORÁRIO INTEGRAL**

| SERVIÇO                | SEGUNDA 03/11                                                                                | TERÇA 04/11                                                                        | QUARTA 05/11                                                                                        | QUINTA 06/11                                                                   | SEXTA 07/11                                                           |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <i>Café da manhã</i>   | Biscoito de sal e Vitamina                                                                   | Biscoito de Polvilho e Suco                                                        | Pão com manteiga e Leite com cacau                                                                  | Banana da terra cozida e Suco                                                  | Pão com manteiga e Leite com cacau                                    |
| <i>Almoço</i>          | Arroz, Feijão, Omelete, Purê de batata/aipim e verduras                                      | Arroz, Feijão, Carne bovina em Cubos cozida e ensopada com Aipim/Batata e verduras | Arroz, Feijão, Iscas de frango acebolado, Macarrão alho e óleo, Salada de verduras cozidas variadas | Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão | Arroz com Estrogonofe de carne bovina e salada                        |
| <i>Lanche da tarde</i> | Biscoito de Polvilho e Suco                                                                  | Mingau de aveia                                                                    | Suco e Biscoito de Polvilho                                                                         | Pão e Suco                                                                     | Fruta ou Salada de Fruta                                              |
| <i>Jantar</i>          | Caldo de Aipim com Frango cozido (coxa e sobrecoxa desfiada)                                 | Macarrão espaguete com Molho de Carne moída                                        | Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras                                                  | Arroz com Peixe e temperos e Salada + Fruta                                    | Canjiquinha com Abóbora batida, couve, carne moída e legumes cortadas |
| SERVIÇO                | SEGUNDA 10/11                                                                                | TERÇA 11/11                                                                        | QUARTA 12/11                                                                                        | QUINTA 13/11                                                                   | SEXTA 14/11                                                           |
| <i>Café da manhã</i>   | Biscoito de sal e Vitamina                                                                   | Biscoito de Polvilho e Suco                                                        | Pão com manteiga e Leite com cacau                                                                  | Banana da terra cozida e Suco                                                  | Pão com manteiga e Leite com cacau                                    |
| <i>Almoço</i>          | Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada | Arroz, Feijão, Peixe e Salada                                                      | Arroz, Feijão, Carne moída e vegetais assados e refogados no alho (cenoura, abóbora, raízes.)       | Arroz, feijão, Coxa sobre coxa assada, purê de batata/aipim e Salada Crua      | Arroz, Feijão, Carne bovina ensopada com batata, Polenta 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>          | Polenta molinha com molho de Frango cozido e desfiado                                        | Arroz, Feijão, carne bovina em cubos cozida e ensopada com legumes                 | Macarrão com molho de Frango e legumes                                                              | Arroz, Feijão, Carne Bovina e Salada                                           | Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne moída e legumes cozidos)         |

*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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL - HORÁRIO INTEGRAL**

| SERVIÇO                | SEGUNDA 17/11                                                                    | TERÇA 18/11                                                                       | QUARTA 19/11                                                                                              | QUINTA 20/11 | SEXTA 21/11 |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| <i>Café da manhã</i>   | Biscoito de sal e Vitamina                                                       | Biscoito de Polvilho e Leite batido com Cacau                                     | Bolo de banana sem açúcar. Com aveia e cacau em pó (receita) ou Biscoito de sal + Suco                    |              |             |
| <i>Almoço</i>          | Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)          | Arroz, Feijão, Frango grelhado e Salada crua ralada                               | Quibe assado com arroz e Feijão e Salada + Fruta                                                          |              |             |
| <i>Lanche da tarde</i> | Biscoito de Polvilho e Suco                                                      | Fruta/Suco/Vitamina                                                               | Fruta/Suco/Vitamina                                                                                       |              |             |
| <i>Refeição tarde</i>  | Caldo de Aipim com carne moída e couve                                           | Arroz com Peixe e temperos e Salada + Fruta                                       | Arroz Temperado com lentilha (arroz, frango cozido e desfiado, cenoura ralada, colorau e cheiro verde).   |              |             |
| SERVIÇO                | SEGUNDA 24/11                                                                    | TERÇA 25/11                                                                       | QUARTA 26/11                                                                                              | QUINTA 27/11 | SEXTA 28/11 |
| <i>Café da manhã</i>   | Biscoito de sal e Vitamina                                                       | Biscoito de Polvilho e Chocolate quente                                           | Bolo de banana sem açúcar. Com aveia e cacau em pó (receita) ou Biscoito de sal + Suco                    |              |             |
| <i>Almoço</i>          | Arroz, Feijão, Ovo cozido e Salada crua e cozida                                 | Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.) | Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua |              |             |
| <i>Lanche da tarde</i> | Biscoito de Polvilho e Suco                                                      | Fruta/Suco/Vitamina                                                               | Fruta/Suco/Vitamina                                                                                       |              |             |
| <i>Refeição tarde</i>  | Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, frango cozido e legumes cozidos) + Fruta | Torta de liquidificador com frango/carne moída + Suco e Fruta                     | Canjiquinha com Abóbora batida, carne moída e legumes cortadas                                            |              |             |

*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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://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;