



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	QUARTA 01/04	QUINTA 02/04	SEXTA 03/04
<i>Café da manhã</i>			Suco com mamão e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	
<i>Almoço</i>			Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Arroz, Feijão, Carne moída e Salada	
<i>Café da tarde</i>			Vitamina de Fruta/ Polpa	Mingau de aveia	
<i>Jantar</i>			Sopa (Macarrão, Carne e legumes cozidos)	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta	
SERVIÇO	SEGUNDA 06/04	TERÇA 07/04	QUARTA 08/04	QUINTA 09/04	SEXTA 10/04
<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 variada	Arroz, Feijão, Carne em cubos ensopada com verduras e purê de aipim	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas	Arroz, Feijão, Ovos mexidos e Salada crua	Arroz, Feijão, Farofa, Frango acebolado 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)	Arroz e Polenta com Frango ensopado	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas e Salada	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	



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 13/04	TERÇA 14/04	QUARTA 15/04	QUINTA 16/04	SEXTA 17/04
<i>Café da manhã</i>		Vitamina e Biscoito Polvilho	Suco e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	Suco e Pão com Manteiga
<i>Almoço</i>		Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Peito de Frango acebolado com verduras	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua
<i>Café da tarde</i>		Bolo com banana, cacau 100% e sem açúcar	Vitamina de Fruta/ Polpa	Fruta da época	Vitamina de Fruta/ Polpa
<i>Jantar</i>		Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas	Caldo de Aipim com couve e Carne em cubos	Macarrão ao molho de tomate com carne Moída	
SERVIÇO	SEGUNDA 20/04	TERÇA 21/04	QUARTA 22/04	QUINTA 23/04	SEXTA 24/04
<i>Café da manhã</i>	Café com Leite e Biscoito Cream Cracker		Suco e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	Leite com cacau 100% e Pão com Manteiga
<i>Almoço</i>	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo		Arroz, Peito de Frango em cubos cozido e ensopado com cenoura e Polenta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne e vegetais cozidos (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
<i>Café da tarde</i>	Fruta da época		Mingau de aveia com banana e sem açúcar	Fruta da época	Vitamina de Frutas/Polpa
<i>Jantar</i>	Macarrão com Coxa sobrecoxa Assada e Fruta		Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	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 27/04	TERÇA 28/04	QUARTA 29/04	QUINTA 30/04	SEXTA 01/05
<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	Suco e Pão com Manteiga	Banana da Terra e Leite batido com cacau 100%	
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde, Cenoura ralada)	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	
<i>Café da tarde</i>	Mingau de Aveia	Fruta	Fruta da época	Vitamina de Frutas/Polpa	
<i>Jantar</i>	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Carne e salada crua variada	Canjiquinha com carne moída e verduras cozidas	Macarrão com carne moída	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta	



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 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;
- 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