



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 02/02	TERÇA 03/02	QUARTA 04/02	QUINTA 05/02	SEXTA 06/02
<i>Café da manhã</i>			Biscoito e Suco	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite batido com cacau
<i>Almoço</i>			Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada	Arroz, Carne moída ensopada com verduras, Polenta molinha e Feijão	Arroz, Feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura.
<i>Lanche da tarde</i>			Fruta/Suco/Vitamina	Mingau de aveia	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Jantar</i>			Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Torta de Frango com Legumes e Suco ou Canjiquinha com carne e Legumes cozidos	Macarrão com Molho de tomate e Carne moída
SERVIÇO	SEGUNDA 09/02	TERÇA 10/02	QUARTA 11/02	QUINTA 12/02	SEXTA 13/02
<i>Café da manhã</i>	Biscoito de Polvilho e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão com manteiga e Leite com cacau	Aipim / Batata doce / Banana da terra cozida e Suco	Pão com manteiga e Chocolate Quente
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopada com batata e cenoura e Salada crua	Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada
<i>Lanche da tarde</i>	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Mingau de aveia/ Fruta/ Suco	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Jantar</i>	Arroz, Escondidinho de Frango, Feijão e Verdura	Canjiquinha com carne moída, verduras cozidas e couve (Abóbora batida no meio)	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) e salada	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada	Mexido de Feijão Tropeiro (Arroz, Feijão ou Lentilha, Ovos mexidos, farinha e temperos)



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
<i>Café da manhã</i>				Biscoito de Polvilho e Leite batido com cacau	Bolo de banana sem açúcar. Com aveia e cacau em pó (receita) + Suco
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>				Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Peito de frango e salada crua variada	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras
<i>Refeição tarde</i>				Macarrão com Molho Branco e Carne	Polenta com carne moída e verduras picadinhas + Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 23/02	TERÇA 24/02	QUARTA 25/02	QUINTA 26/02	SEXTA 27/02
<i>Café da manhã</i>	Biscoito de Polvilho e Café com leite	Biscoito de Sal e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão e Chocolate quente
<i>Colação</i>	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	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, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas
<i>Refeição tarde</i>	Arroz, Feijão, Coxa sobrecoxa Assada com batatas e Salada	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	Torta de liquidificador com frango ou carne moída + Suco e Fruta	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

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 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;