



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 PARCIAL

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	Macarrão alho e óleo com molho de carne moída e legumes cozidos	Arroz com Peixe e temperos e Salada + Fruta	Caldo de Aipim com Frango cozido (coxa e sobrecoxa desfiada) + Fruta
<i>Jantar</i>	Arroz, Feijão, Omelete, Purê de batata/aipim e verduras	Arroz, Feijão, Carne bovina em Cubos cozida e ensopada com Aipim/Batata e verduras	Macarrão alho e óleo com molho de carne moída e legumes cozidos	Torta de Liquidificador com carne moída e legumes + Suco Ou Arroz com Peixe e temperos e Salada + Fruta	Caldo de Aipim com Frango cozido (coxa e sobrecoxa desfiada) + Fruta
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, Estrogonofe de frango e Salada	Arroz, Feijão, Carne moída ensopada com verduras, Purê de batata/aipim	Arroz temperado com Frango, Feijão/Lentilha e Salada	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)
<i>Jantar</i>	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada	Arroz, Feijão, Estrogonofe de Frango e Salada	Arroz, Feijão, Carne moída ensopada com verduras, Purê de batata/aipim	Arroz temperado com Frango, Feijão/Lentilha e Salada	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida 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 | www.boaesperanca.es.gov.br

SERVIÇO	SEGUNDA 17/11	TERÇA 18/11	QUARTA 19/11	QUINTA 20/11	SEXTA 21/11
Café da manhã	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		
Almoço	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos) e Salada	Caldo de Aipim com carne em cubos + Fruta	Quibe assado com arroz e Feijão e Salada + Fruta		
Refeição tarde	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos) e Salada	Caldo de Aipim com carne em cubos + Fruta	Quibe assado com arroz e Feijão e Salada + Fruta		
SERVIÇO	SEGUNDA 24/11	TERÇA 25/11	QUARTA 26/11	QUINTA 27/11	SEXTA 28/11
Café da manhã	Biscoito de sal e Vitamina	Biscoito de Polvilho e Chocolate quente	Biscoito de Polvilho + Suco		
Almoço	Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, frango cozido e legumes cozidos)	Arroz com Peixe e temperos e Salada + Fruta	Canjiquinha com Abobora batida, carne moída e legumes cortadas + Fruta		
Refeição tarde	Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, frango cozido e legumes cozidos)	Bolo de banana sem açúcar. Com aveia/trigo e cacau em pó (receita) + Vitamina e Fruta Ou Mexido (arroz, ovos, Feijão, Legumes picadinhos, etc)	Canjiquinha com Abobora batida, carne moída e legumes cortadas + 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 PARCIAL

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;