



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
CARDÁPIO INTEGRAL II - OUTUBRO

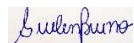
Refeições	Segunda – feira 02/10/2023	Terça - feira 03/10/2023	Quarta - feira 04/10/2023	Quinta - feira 05/10/2023	Sexta - feira 06/10/2023
Almoço	Isca de carne bovina acebolada Purê de batata Arroz, feijão	Pernil suíno acebolado Farofa de cenoura Arroz e feijão Suco de acerola	Torta de peixe gratinada (peixe , batata e queijo) Arroz e feijão Salada de alface e tomate	Carne bovina em cubos com aipim Arroz e feijão Salada de repolho	Sobrecoxa de frango desossada assada Legumes temperados (cenoura e chuchu) Arroz e feijão
Lanche/tarde	Pão hot dog com molho de frango desfiado Suco de goiaba	Bolo simples com cobertura de limão Suco de caju	Pão hot dog com carne moída Suco de goiaba Banana	Pão de batata com manteiga Leite com café Goiaba ou maçã	Pão hot dog com carne moída Suco de acerola
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
Almoço	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Vinagrete	Frango ensopado Arroz e feijão Salada de repolho misto	Feijão Tropeiro (feijão , farinha de mandioca, linguiça, ovos , couve e banana da terra) Arroz Suco de caju Banana	FERIADO	RECESSO
Lanche/tarde	Bolo simples Vitamina de morango	Pão hot dog com molho de carne moída Suco de acerola	Bolo de chocolate Pipoca salgada Suco de manga		

	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
Almoço	Fricassê de frango Arroz e feijão Salada de cenoura	Pernil suíno acebolado Abóbora refogada com tempero verde Arroz e feijão	Carne bovina desfiada Ensopadinho de chuchu Arroz e feijão	Macarrão ao molho branco com frango desfiado Arroz e feijão Salada de tomate	Estrogonoff de carne bovina (cubos) Abobrinha refogada Arroz e feijão Laranja
Lanche/tarde	Pão hot dog com molho de carne moída Suco de acerola	Tortinha de carne moída Suco de caju	Pão de milho com requeijão Vitamina de morango Goiaba	Bolo de Fubá Leite com achocolatado	Hamburguer (pão de hamburguer, carne de hamburguer, cenoura e tomate) Suco de manga
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
Almoço	Carne bovina em cubos Ensopadinho de inhame Arroz e feijão	Frango acebolado Polenta Arroz e feijão Couve refogada	Carne bovina isca Arroz e feijão Salada de tomate	Estrogonoff de frango Batata sauté Arroz e feijão Salada de cenoura	Isca de carne bovina Arroz e feijão Salada de repolho e tomate
Lanche /tarde	Pão de milho com requeijão Leite batido com chocolate	Quibe assado com requeijão Suco de goiaba Banana	Tortinha de frango desfiado, cenoura e milho Suco de acerola	Pão de batata com ovos mexidos Suco de goiaba Laranja	Bolo simples Suco de morango Banana

* 11/10/23 Cardápio festivo - Dia da Criança

* Autorizada a antecipação da oferta das frutas da semana por motivo de adiantado estado de maturação

* Nos dias em que houver a oferta de macarrão e arroz na mesma refeição, será seguida a metade de cada per capita



Suelen Natali Siqueira Bruno
Nutricionista RT
CRN4-05101220