



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo III C - Cardápio Integral 7h, Indígenas e Quilombolas

Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
1	Lanche	Pão com patê de sardinha Suco de manga	Pão com manteiga Iogurte de coco	Pão com ovos mexidos Suco de manga	Pão de batata com queijo Melancia Leite batido com chocolate	Sanduíche natural (pão, frango desfiado, alface e tomate) Banana Suco de goiaba
	Almoço	Estrogonoff de frango cenoura saute Arroz Salada de acelga Suco de manga	Peixe ao Brás Arroz e feijão Batata saute	Sobrecoxa assada Polenta Arroz e feijão Suco de caju	Carne bovina em cubos Ensopadinho de inhame Arroz e feijão	Frango com legume Arroz e feijão Salada de pepino
Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
2	Lanche	Hamburguer (pão de hamburguer, carne, alface, tomate)* Suco de acerola	Bolo de cenoura Laranja Suco de manga	Pão com ovos mexidos Suco de caju	Bolo de laranja Abacaxi Leite com chocolate	Pão com molho de frango Suco de manga
	Almoço	Carne bovina desfiada Abobrinha refogada Arroz e feijão	Pernil acebolado Farofa de cenoura Arroz e feijão Suco de acerola	Frango à Jardineira Arroz e feijão Salada de repolho misto	Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, linguiça, ovos, couve e banana da terra) Arroz Vinagrete	Frango com legume Arroz e feijão Couve refogada
Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
3	Lanche	Pão com ovos mexidos Vitamina de mamão	Pão caseiro com requeijão Laranja Suco de acerola	Pão de milho com patê de sardinha - Suco de Manga	Bolo de limão Banana Iogurte de coco	Pão com queijo Maçã Leite com achocolatado
	Almoço	Pernil acebolado Polenta Arroz e feijão Salada de chuchu Suco de abacaxi	Moqueca de peixe Banana da terra cozida Arroz e feijão Salada de acelga	Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, linguiça, ovos, couve e banana da terra) Arroz Vinagrete	Sobrecoxa assada Macarrão alho e óleo Arroz e feijão	Isca bovina acebolada Farofa de cebola Arroz e feijão Salada de repolho misto Suco de manga
Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
4	Lanche	Pão de milho com requeijão Leite batido com chocolate Banana prata	Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi	Sanduíche assado com molho de leite de inhame Suco de manga	Pão caseiro com carne moída suco de caju	Pão com manteiga Vitamina de goiaba
	Almoço	Carne desfiada Ensopadinho de inhame Arroz e feijão	Frango acebolado Polenta Arroz e feijão Couve refogada	Carne isca Arroz e feijão Salada de acelga Abacaxi	Estrogonoff de frango Batata sauté Arroz Salada de cenoura	Pernil acebolado Macarrão Arroz e feijão Vinagrete Suco de caju