



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo III A - Cardápio Refeição

Semana	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
1	Carne em cubos acebolada Farofa de cenoura Arroz e feijão Salada de Repolho Misto -	Estrogonofe de frango com leite de inhame Arroz Salada de beterraba Laranja	Almôndegas Polenta Legumes no vapor	Pernil acebolado Farofa de cebola Arroz e feijão Suco de abacaxi	Frango com legume Arroz e feijão Salada de alface e tomate Banana
2	Omelete de forno (legumes e queijo) Arroz e feijão Salada de couve Suco de goiaba	Carne moída com legumes Arroz Salada de acelga	Isca de frango acebolada Farofa de cenoura Arroz e feijão Melancia	Carne desfiada ao molho de tomate Abobrinha refogada Arroz e feijão Maçã	Moqueca de peixe Banana da terra com coentro Arroz e feijão Salada de alface e tomate
3	Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, linguiça, couve, ovo, banana da terra) Arroz Vinagrete Suco de goiaba	Sobrecoxa desossada Macarrão alho e óleo Arroz e feijão Banana	Isca de pernil Farofa de cebola Arroz e feijão Suco de abacaxi	Frango com legume Polenta Couve refogada Mamão	Isca bovina Arroz e feijão Abóbora cozida com cheiro verde Suco de manga
4	Carne moída com chuchu Polenta Arroz e feijão	Salpicão de frango com leite de inhame Arroz e feijão Abacaxi	Moqueca de peixe Arroz e feijão Salada de cenoura	Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, linguiça, couve, ovo, banana da terra) Arroz Vinagrete Suco de manga	Estrogonoff de frango Arroz Salada de beterraba crua Laranja