



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
Anexo III D - Cardápio Integral 9h30min e Projetos

Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
1	Lanche da manhã	Bolo de fubá  Café	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
	Lanche da tarde	Pão com patê de sardinha Suco de manga	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju	Pão com ovos mexidos  Goiaba Café	Bolo limão Leite com café	Pão com manteiga Suco de Goiaba
Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
2	Lanche da manhã	Hamburguer Saudável (pão de hambúrguer, carne, alface, tomate)  Suco de manga	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
	Lanche da tarde	Pão com patê de milho  Café	Pão com manteiga  Leite com chocolate	Quibe assado  Banana Suco de goiaba	Sanduíche assado com molho de leite de inhame  Suco de acerola	Pão com ovos mexidos  Suco de abacaxi
Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
3	Lanche da manhã	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 Maça 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
	Lanche da tarde	Pão com manteiga  Café Goiaba	Sanduíche assado (pão de forma, queijo muçarela, molho branco) Suco de manga	Bolo de coco  Vitamina de polpa	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de goiaba	Pão com patê de milho Suco de abacaxi
Semana	Refeição	Segunda – feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
4	Lanche da manhã	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 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
	Lanche da tarde	Pão com patê de milho  Leite com chocolate café	Tortinha de frango desfiado, cenoura e milho pão com manteiga Suco de manga café	Quibe assado com requeijão  Banana Suco de goiaba	Sanduíche natural (Pão de forma, frango desfiado alface, tomate) assado com molho de leite de inhame Suco de acerola	Pão com ovos mexidos  Suco de abacaxi