



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 FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 01/11
<i>Desjejum</i>					Pão ou Bolo + Leite batido com Cacau
<i>Almoço</i>					Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes...)
<i>Refeição tarde</i>					Macarrão espaguete + Almôndegas + Molho de Tomate
SERVIÇO	SEGUNDA 04/11	TERÇA 05/11	QUARTA 06/11	QUINTA 07/11	SEXTA 08/11
<i>Desjejum</i>	Rosquinhas + Café com Leite	Mingau de Aveia, Mingau de Fubá ou Mingau de Tapioca	Pão ou Bolo + Café com Leite	Biscoito + Chocolate Quente	Canjicão
<i>Almoço</i>	Carne suína Grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Repolho	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos desfiada, Cebola, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua	Farofa de Cenoura + Frango grelhado refogada + Feijão + Arroz	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua	Macarrão colorido (Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + feijão)
<i>Refeição tarde</i>	Carne em Cubos grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Batatas com Ovos Cozidos	“Pela-Égua” – Canjiquinha + Carne em cubos + vegetais em cubos + Salada de Folhas picadas	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	Torta de Frango Com Legumes + Suco	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz

Renato Viana da Silva
Nutricionista – CRN4-22100082



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 FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 11/11	TERÇA 12/11	QUARTA 13/11	QUINTA 14/11	SEXTA 15/11
Desjejum	Biscoito + Fruta + Café com leite	Pão ou Bolo + Suco	Rosquinhas + Leite Queimado	Tubérculo cozido + Suco	FERIADO NACIONAL
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos desfiada, Cebola, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua	Bobó de Frango	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz	
Refeição tarde	Farofa de Cenoura + Frango grelhado refogada + Feijão + Arroz	Macarrão colorido (Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + frango desfiado + feijão)	Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão + Arroz	Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes...)	
SERVIÇO	SEGUNDA 18/11	TERÇA 19/11	QUARTA 20/11	QUINTA 21/11	SEXTA 22/11
Desjejum	Biscoito + Vitamina (Leite batido com frutas)	Rosquinhas + Leite batido com Cacao	FERIADO NACIONAL	Tubérculo cozido + Suco	Pão ou Bolo + Chocolate Quente
Almoço	Carne em Cubos grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Batatas com Ovos Cozidos	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua		Farofa de Cenoura + Frango grelhado refogada + Feijão + Arroz	Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão
Refeição tarde	Macarrão espaguete + Almôndegas + Molho de Tomate	Torta de Frango Com Legumes + Suco		Carne suína Grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Repolho	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz

Renato Viana da Silva
Nutricionista – CRN4-22100082



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 FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 25/11	TERÇA 26/11	QUARTA 27/11	QUINTA 28/11	SEXTA 29/11
Desjejum	Biscoito + Fruta + Café com leite	Mingau de Tapioca Com Leite	FERIADO MUNICIPAL	Pão ou Bolo + Leite queimado	Tubérculo cozido + Suco
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos desfiada, Cebola, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua	Macarrão colorido (Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + frango desfiado + feijão)		Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão	“Pela-Égua” – Canjiquinha + Carne em cubos + vegetais em cubos + Salada de Folhas picadas
Refeição tarde	Macarrão espaguete + Almôndegas + Molho de Tomate	Carne em Cubos grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Batatas com Ovos Cozidos		Bobó de Frango	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua

Renato Viana da Silva
Nutricionista – CRN4-22100082



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 FUNDAMENTAL - 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 SUÇO 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;