



**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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL**

SERVIÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 01/11
<i>Desjejum</i>					Rosquinhas + Leite Queimado
<i>Colação</i>					Canjição com Leite
<i>Almoço Turma integral</i>					Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz
<i>Refeição tarde</i>					Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão
SERVIÇO	SEGUNDA 04/11	TERÇA 05/11	QUARTA 06/11	QUINTA 07/11	SEXTA 08/11
<i>Desjejum</i>	Pão ou Bolo + Chocolate Quente	Biscoito + Fruta + Café com leite	Pão ou Bolo + Suco	Biscoito + Chocolate Quente	Tubérculo cozido + Suco
<i>Colação</i>	Rosquinhas + Suco	Fruta in natura (Melancia, Banana, Laranja, Mamão)	Mingau de Fubá ou Aveia	Porção de Frutas	Rosquinhas + Leite batido com Cacau
<i>Almoço Turma integral</i>	Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz	Carne em Cubos grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Batatas com Ovos Cozidos	Carne suína Grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Repolho	Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua
<i>Refeição tarde</i>	Macarrão colorido (Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + feijão)	Macarrão espaguete + Almôndegas + Molho de Tomate	Bobó de Frango	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	“Pela-Égua” – Canjiquinha + Carne em cubos + vegetais em cubos + Salada de Folhas picadas

*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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL**

SERVIÇO	SEGUNDA 11/11	TERÇA 12/11	QUARTA 13/11	QUINTA 14/11	SEXTA 15/11
<i>Desjejum</i>	Biscoito + Leite batido com Cacau	Pão ou Bolo + Vitamina (Leite batido com frutas)	Tubérculo cozido + Suco	Pão ou Bolo + Chocolate Quente	<b>FERIADO NACIONAL</b>
<i>Colação</i>	Pão ou Bolo + Café com Leite	Canjicão com Leite	Fruta in natura (Melancia, Banana, Laranja, Mamão)	Rosquinhas + Fruta	
<i>Almoço Turma integral</i>	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua	Purê de tubérculo (Inhame, mandioca, batata) + Carne moída refogada + Arroz + Feijão + Salada Crua	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	
<i>Refeição tarde</i>	Macarrão espaguete + Almôndegas + Molho de Tomate	Torta de Frango Com Legumes	Polenta + Carne em cubos + Legumes cozidos + Feijão	Bolo de Fubá (Receita) + Suco	
SERVIÇO	SEGUNDA 18/11	TERÇA 19/11	QUARTA 20/11	QUINTA 21/11	
<i>Desjejum</i>	Biscoito Integral + Vitamina (Leite batido com frutas)	Pão ou Bolo + Café com Leite	<b>FERIADO MUNICIPAL</b>	Biscoito + Leite Queimado	Pão ou Bolo + Chocolate Quente
<i>Colação</i>	Rosquinhas + Café com Leite	Porção de Frutas		Mingau (Mucilon, Mingau de Aveia ou Mingau de Fubá)	Salada de Frutas
<i>Almoço Turma integral</i>	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua	Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)		Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua
<i>Refeição tarde</i>	Bobó de Frango	Bolo de Banana com Cacau + Suco		Macarrão espaguete + Almôndegas + Molho de Tomate	Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão



**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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL**

SERVIÇO	SEGUNDA 25/11	TERÇA 26/11	QUARTA 27/11	QUINTA 28/11	SEXTA 29/11
<i>Desjejum</i>	Biscoito + Leite batido com Cacau	Rosquinhas + Chocolate Quente	<b>FERIADO MUNICIPAL</b>	Pão ou Bolo + Leite batido com Cacau	Mingau de Tapioca
<i>Colação</i>	Canjicão com Leite	Pão ou Bolo + Suco		Rosquinhas + Fruta	Bolo de cacau + Suco
<i>Almoço</i> <i>Turma integral</i>	Carne suína Grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Repolho	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada		Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) +Feijão + Salada Crua	Carne em Cubos grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Batatas com Ovos Cozidos
<i>Refeição tarde</i>	Macarrão colorido (Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + feijão)	Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz		Polenta + Carne Moída + Legumes cozidos + Feijão	Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz



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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

## CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

### **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 SUCO 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;