



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 ENSINO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 02/12	TERÇA 03/12	QUARTA 04/12	QUINTA 05/12	SEXTA 06/12
<i>Desjejum</i>	Biscoito Integral + Vitamina (Leite batido com frutas)	Pão ou Bolo + Suco	Biscoito salgado + Suco	Pão ou Bolo + Leite batido com Cacau	Biscoitos + Chocolate Quente
<i>Colação</i>	Rosquinhas + Suco	Fruta in Natura	Rosquinhas + Mingau de Tapioca	Biscoitos + Suco	Rosquinhas + Suco
<i>Almoço</i> <i>Turma Integral</i>	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + Arroz	Purê de tubérculo (Inhame, mandioca, batata) + Carne moída refogada + Arroz + Feijão + Salada Crua	Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes...)	Polenta + Carne moída + Arroz + Feijão
<i>Refeição tarde</i>	Macarrão espaguete + Picadinho de carne com Molho de Tomate	“Pela-Égua” – Canjiquinha + Carne em cubos + vegetais em cubos + Salada de Folhas picadas	Bolo de Banana com Aveia (Receita)	Bobó de Frango	Salada de macarrão parafuso + Frango desfiado

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 ENSINO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12
<i>Desjejum</i>	Biscoitos Integrais + Chocolate Quente	Pão ou Bolo + Suco	Biscoito + Leite queimado	Biscoito + Vitamina (Leite batido com frutas)	Pão ou Bolo + Suco
<i>Colação</i>	Fruta in Natura	Biscoito + Fruta + Café com leite	Tubérculo cozido + Suco	Mingau de Tapioca	Biscoito + Leite queimado
<i>Almoço</i> <i>Turma Integral</i>	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua	Carne em Cubos grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Batatas com Ovos Cozidos	Carne suína Grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Repolho	Macarrão colorido (Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + feijão)	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua
<i>Refeição tarde</i>	Sopa de Legumes e Carne Bovina	Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz	Macarrão espaguete + Picadinho de Carne com Molho de Tomate	Torta de Frango com Legumes (Receita) + Suco	“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 | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12	QUINTA 19/12	SEXTA 20/12
<i>Desjejum</i>	Biscoito + Leite batido com Cacau	Biscoito + Café com Leite	Biscoitos salgados + Suco	Tubérculo Cozido + Café com Leite	Biscoito + Leite batido com Cacau
<i>Colação</i>	Canjicão com Leite	Fruta in Natura (Mamão, banana, laranja, melancia ou Maçã)	Biscoito + Vitamina (Leite batido com frutas)	Canjicão com Leite	Mingau (Mucilon, Mingau de Aveia ou Mingau de Fubá)
<i>Almoço</i> <i>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	Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes...)	Arroz + Feijão + Frango grelhado + Salada crua ralada	Macarrão espaguete + Picadinho de carne com Molho de Tomate
<i>Refeição tarde</i>	Bobó de Frango	Bolo de Fubá (Receita) + Café com Leite	Polenta + Carne em cubos + Legumes cozidos + Feijão	Biscoitos + Vitamina de Frutas	Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + 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

Feliz 2025



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 ENSINO 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 PARA REALIZAR AS PREPARAÇÕES;