



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 PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 02/12	TERÇA 03/12	QUARTA 04/12	QUINTA 05/12	SEXTA 06/12
<i>Desjejum</i>	Rosquinhas + Leite queimado	Pão ou Bolo + Suco	Pão ou Bolo + Leite Batido com Cacau	Biscoito + Canjição	Biscoito salgado + Chocolate Quente
<i>Almoço</i>	Arroz + Feijão + Frango Grelhado + Salada Crua	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)	Bolo de Banana com Aveia (Receita) + Suco	“Pela-Égua” – Canjiquinha + Carne em cubos + vegetais em cubos + Salada de Folhas picadas	Bobó de Frango	Salada de macarrão parafuso + Frango desfiado
SERVIÇO	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12
<i>Desjejum</i>	Biscoitos + Chocolate Quente	Pão ou Bolo + Suco	Pão ou Bolo + Leite batido com Cacau	Tubérculo Cozido + Café com Leite	Rosquinhas + Mingau de Tapioca
<i>Almoço</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)	Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos) + 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 | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12	QUINTA 19/12	SEXTA 20/12
<i>Desjejum</i>	Biscoito + Vitamina (Leite batido com Frutas)	Biscoito + Fruta + Café com Leite	Biscoitos + Suco	Rosquinhas + Leite queimado	Biscoitos + Suco
<i>Almoço</i>	Polenta + Carne em Cubos + Legumes cozidos + Feijão	Tutu de Feijão + Arroz + Carne moída + vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes...)	Macarrão espaguete + Picadinho de Carne com Molho de Tomate	Purê de tubérculo (Inhame, mandioca, batata) + Carne moída refogada + Arroz + Feijão + Salada Crua	Arroz + Feijão + Frango Grelhado + Salada Crua
<i>Refeição tarde</i>	Carne em Cubos grelhada + Arroz + Feijão + Salada de Batatas com Ovos Cozidos	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) + Feijão + Salada Crua	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) + Salada Crua	“Pela-Égua” – Canjiquinha + Carne em cubos + vegetais em cubos + Salada de Folhas picadas	Macarrão colorido (Macarrão parafuso + vegetais em cubos/ralados + Frango desfiado + 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 | 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 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 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;**