



**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 02/02	TERÇA 03/02	QUARTA 04/02	QUINTA 05/02	SEXTA 06/02
<i>Café da manhã</i>			Biscoito e Suco	Biscoito e Café com Leite	Bolo (receita) e Suco
<i>Colação</i>			Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Almoço</i>			Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada	Arroz, Carne moída ensopada com verduras, Polenta molinha e Feijão	Arroz, Feijão, Peito de frango acebolado com Salada crua
<i>Refeição tarde</i>			Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Torta de Frango com Legumes e Suco	Canjicão com Leite e Coco + Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 09/02	TERÇA 10/02	QUARTA 11/02	QUINTA 12/02	SEXTA 13/02
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Café com leite	Biscoito e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
<i>Colação</i>	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopada com batata e cenoura e Salada crua	Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada
<i>Refeição tarde</i>	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	Pão Caseiro ou Bolo Com Café/Leite ou Suco e Fruta	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) e salada	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobrecoxa assada com batatas e Salada



**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 16/02	TERÇA 17/02	QUARTA 18/02	QUINTA 19/02	SEXTA 20/02
<i>Café da manhã</i>				Biscoito e Leite batido com Cacau	Vitamina
<i>Colação</i>				Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa
<i>Almoço</i>				Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Peito de frango e salada crua variada	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras
<i>Refeição tarde</i>				Macarrão ao molho de tomate com carne Moída	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 23/02	TERÇA 24/02	QUARTA 25/02	QUINTA 26/02	SEXTA 27/02
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Café com leite	Biscoito e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
<i>Colação</i>	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Arroz, Feijão, carne moída, purê de batata, salada de verduras variadas	Arroz, Peito de Frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura e Polenta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne e vegetais cozidos (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas
<i>Refeição tarde</i>	Arroz, Feijão, Coxa sobrecoxa Assada com batatas e Salada	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz Doce + Fruta	Sopa (Macarrão, Feijão batido, Frango e legumes cozidos	Pão Caseiro ou Bolo Com Café/Leite ou Suco e Fruta



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;
- 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.: AIPIIM, ABÓBORA, FRUTA PÃO, INHAME, CARÁ...);
- DIVERSIFICAR OS TUBÉRCULOS DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DO DIA (BATATA DOCE, INHAME, AIPIIM...);
- 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 AIPIIM 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, AIPIIM, 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;