

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA - ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO (Pré-Escola, Ensino Fundamental I e II)

FAIXA ETÁRIA (4 a 15 anos)

PERÍODO (Integral)

JUNHO/2026

	2ª FEIRA 08/06	3ª FEIRA 09/06	4ª FEIRA 10/06	5ª FEIRA 11/06	6ª FEIRA 12/06
Café da manhã / 7:00 HRS	Biscoito Creme Cracker e Vitamina de banana	Banana da terra cozida com café com leite	Bolo caseiro, e suco de manga	Mingau de tapioca	Aipim cozido com chocolate quente (com cacau 100%)
Lanche/ 8:40 HRS	Maçã	Vitamina de abacate	Mamão	Mexerica	Laranja
Almoço / 10:40 HRS	Arroz, Feijão, omelete com cenoura ralada, macarrão ao alho e óleo Sobremesa: Laranja	Galinhada com frango desfiado, arroz, tomate e cenoura encorpados no preparo	Sopa de legumes com frango e macarrão (batata, cenoura, chuchu)	Estrogonofe de carne com arroz, salada de alface com tomate	Arroz, Feijão, carne suína ensopada, com Aipim, salada de repolho, cenoura e tomate Sobremesa: Mexerica
Jantar/ 14:10 HRS	Canjiquinha nutritiva com carne moída e couve picada encorpada ao preparo	Arroz, tutu de feijão, carne suína ensopada com taioba. Sobremesa: Mexerica	Carne de panela com Aipim, arroz e feijão Sobremesa: Mexerica	Arroz colorido (com carne em cubos e cenoura ralada), purê de abóbora, e feijão Sobremesa: Laranja	Arroz doce e fruta (Maçã)

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos gêneros alimentícios, entrega dos fornecedores e/ou maturação das frutas e legumes. As preparações deverão ser oferecidas com consistência adequada à faixa etária e as necessidades alimentares específicas dos estudantes. Os horário podem ser alterados seguindo as divisões de turmas por escola com autorização da nutricionista RT.

DANIELA S. ROCHA
NUTRICIONISTA RT PNAE
CRN 22103500



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA - ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO (Pré-Escola, Ensino Fundamental I e II)

FAIXA ETÁRIA (4 a 15 anos)

PERÍODO (Integral)

JUNHO/2026

	2ª FEIRA 15/06	3ª FEIRA 16/06	4ª FEIRA 17/06	5ª FEIRA 18/06	6ª FEIRA 19/06
Café da manhã / 7:00 HRS	Aipim cozido com suco de acerola	Milho cozido e leite batido com cacau 100%	Bolo caseiro com suco de goiaba	Biscoito Creme Cracker e chocolate quente com cacau 100%	Banana da terra cozida com café com leite e fruta (laranja)
Lanche/ 8:40 HRS	Laranja	Vitamina de banana	Maçã	Mamão	Vitamina de abacate
Almoço / 10:40 HRS	Polenta, arroz, feijão e ovos cozidos, salada crua (repolho e tomate) Sobremesa: Laranja	Arroz cremoso com carne suína, cenoura ralada encorpada ao preparo, feijão e Abóbora cozida Sobremesa: Mexerica	Arroz, feijão tropeiro, Coxa sobrecoxa ensopada e vinagrete (tomate, pepino, cebola, cheiro-verde) Sobremesa: Mexerica	Feijoada (feijão, carne suína, couve), arroz e farofa de cenoura Sobremesa: Laranja	Escondidinho de frango, com arroz, salada de tomate com couve
Jantar/ 14:10 HRS	Caldo de Aipim com couve, carne desfiada, e arroz	Macarrão ao molho branco peito de frango desfiado e batatas assadas.	Baião de dois (arroz, feijão e carne) e batata e chuchu cortados em cubinhos Sobremesa: Banana	Quibe assado (Carne moída e Triguilho) com arroz, feijão e salada de alface com tomate	Sopa de feijão com carne, (macarrão, couve, cenoura e batata) Sobremesa: Mexerica

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos gêneros alimentícios, entrega dos fornecedores e/ou maturação das frutas e legumes. As preparações deverão ser oferecidas com consistência adequada à faixa etária e as necessidades alimentares específicas dos estudantes. Os horários podem ser alterados seguindo as divisões de turmas por escola com autorização da nutricionista RT.

DANIELA S. ROCHA
NUTRICIONISTA RT PNAE
CRN 22103500



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA - ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *(Pré-Escola, Ensino Fundamental I e II)*
FAIXA ETÁRIA (4 a 15 anos)
PERÍODO *(Integral)*

JUNHO/2026

	2ª FEIRA 22/06	3ª FEIRA 23/06	4ª FEIRA 24/06	5ª FEIRA 25/06	6ª FEIRA 26/06
Café da manhã / 7:00 HRS	Mingau de tapioca	Aipim cozido e chocolate quente (com cacau 100%)	Pão caseiro com manteiga, leite queimado e Fruta (Maçã)	Banana da terra cozida e chocolate quente (com cacau 100%)	Bolo caseiro com e vitamina de banana com aveia
Lanche/ 8:40 HRS	Maçã	Vitamina de Abacate	Laranja	Mamão	Mexerica
Almoço / 10:40 HRS	Arroz, feijão com ovos mexidos salada refogada de repolho com cenoura Sobremesa: Laranja	Arroz cremoso com carne suína, feijão, e farofa de cenoura Sobremesa: Mexerica	Carne bovina acebolada com arroz, feijão e salada de tomate com pepino	Macarrão cremoso (carne suína, cenoura, batatinha, molho caseiro de tomate) e feijão Sobremesa: Laranja	Galinhada (coxa sobrecoxa, arroz, tomate, cenoura, couve, encorpados no preparo) Sobremesa: Maçã
Jantar/ 14:10 HRS	Peito de frango em cubos ensopado, pirão, arroz. Salada de alface com tomate Sobremesa: Mexerica	Arroz, Escondidinho de Frango, Feijão e salada de tomate com cenoura	Canjicão de leite e fruta (banana)	Caldo de Aipim com peito de frango desfiado e arroz	Sopa (Macarrão, carne bovina cozida, cenoura, chuchu e batata)

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos gêneros alimentícios, entrega dos fornecedores e/ou maturação das frutas e legumes. As preparações deverão ser oferecidas com consistência adequada à faixa etária e as necessidades alimentares específicas dos estudantes. Os horários podem ser alterados seguindo as divisões de turmas por escola com autorização da nutricionista RT.

DANIELA S. ROCHA
NUTRICIONISTA RT PNAE
CRN 22103500



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA - ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *(Pré-Escola, Ensino Fundamental I e II)*
FAIXA ETÁRIA (4 a 15 anos)
PERÍODO *(Integral)*

JUNHO/2026

	2ª FEIRA 29/06	3ª FEIRA 30/06			
Café da manhã / 7:00 HRS	Banana da terra cozida com chocolate quente com cacau 100%)	Mingau de tapioca e fruta (Maçã)			
Lanche/ 8:40 HRS	Maçã	Banana			
Almoço / 10:40 HRS	Arroz, Feijão, omelete com cenoura ralada, macarrão ao alho e óleo Sobremesa: Laranja	Arroz, feijão, carne suína ensopada com cenoura e batata. Sobremesa: Mexerica			
Jantar/ 14:10 HRS	Canjiquinha nutritiva com carne moída e couve picada encorpada ao preparo	Arroz doce e fruta: Maçã			

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos gêneros alimentícios, entrega dos fornecedores e/ou maturação das frutas e legumes. As preparações deverão ser oferecidas com consistência adequada à faixa etária e as necessidades alimentares específicas dos estudantes. Os horários podem ser alterados seguindo as divisões de turmas por escola com autorização da nutricionista RT.

DANIELA S. ROCHA
NUTRICIONISTA RT PNAE
CRN 22103500



OBSERVAÇÕES GERAIS:

- PROIBIDO USAR ITENS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA OUTROS FINS, OS ALIMENTOS SÃO EXCLUSIVAMENTE PARA OS ALUNOS **LEI Nº 11.947/2009**);
- É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E A ADIÇÃO DE AÇÚCAR, MEL E ADOÇANTE NAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS E BEBIDAS PARA AS CRIANÇAS ATÉ TRÊS ANOS DE IDADE, CONFORME ORIENTAÇÕES DO FNDE. **(RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020)**
- O CARDÁPIO DEVE SER SEGUIDO. SUBSTITUI-LO SOMENTE QUANDO NECESSÁRIO (INFORMAR A DIRETORA E O NUTRICIONISTA);
- OS HORÁRIOS PODEM SER ALTERADOS SEGUINDO AS DIVISÕES DE TURMAS POR ESCOLA, COM AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RT.
- OS CARDÁPIOS DEVEM SER ADAPTADOS PARA ATENDER AOS ESTUDANTES DIAGNOSTICADOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS TAIS COMO DOENÇA CELÍACA, DIABETES, HIPERTENSÃO, ANEMIAS, ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES, DENTRE OUTRAS **(RESOLUÇÃO Nº 06/2020)**. AS ALTERAÇÕES E ORIENTAÇÕES SÃO FEITAS PELA NUTRICIONISTA RT MEDIANTE A APRESENTAÇÃO DE LAUDO MÉDICO.
- NÃO UTILIZAR TEMPERO PRONTO (ALHO + ÓLEO) NAS REFEIÇÕES, PARA QUE NÃO OCORRA A PERDA DAS PROPRIEDADES DO ALHO.
- ESTAR ATENTO AO CONSUMO DO ÓLEO DE SOJA NAS PREPARAÇÕES;
- CASO NÃO TENHA A CARNE DO DIA, SUBSTITUIR POR OUTRA OPÇÃO DE PROTEÍNA (COMUNICAR A DIRETORA E O NUTRICIONISTA);
- NA AUSÊNCIA DA FRUTA ESPECÍFICA DO CARDÁPIO, DEVE-SE SUBSTITUIR PELA FRUTA DISPONÍVEL NO MOMENTO DE ACORDO A MATURAÇÃO E DIA DE FORNECIMENTO
- SE NÃO HOUVER PRESENÇA DAS HORTALIÇAS PRESCRITAS NO DIA, COMUNICAR A NUTRICIONISTA, PARA QUE SEJA FEITA AS HORTALIÇAS SOBRE A SUA SUBSTITUIÇÃO, DO MESMO MODO PARA OS OUTROS ALIMENTOS PRESCRITOS NO CARDÁPIO.
- PARA OS ALUNOS DE 7 MESES A 3 ANOS AS PREPARAÇÕES DEVERÃO SER OFERECIDAS COM CONSISTÊNCIA ADEQUADA À FAIXA ETÁRIA, SEMPRE QUE NECESSÁRIO OS ALIMENTOS PODERÃO SER CORTADOS, PICADOS OU AMASSADOS, CONFORME A NECESSIDADE INDIVIDUAL.