



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 EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 02/03	TERÇA 03/03	QUARTA 04/03	QUINTA 05/03	SEXTA 06/03
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Vitamina	Pão com manteiga e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Leite	Bolo (receita) e Suco
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz Temperado com Frango, Feijão e Verduras cozidas + Fruta	Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada + Fruta	Macarrão com Carne moída, Feijão e Verduras + Fruta	Arroz, Feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura. + Fruta
<i>Refeição tarde</i>	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz Temperado com Frango, Feijão e Verduras cozidas + Fruta	Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada + Fruta	Macarrão com Carne moída e Verduras + Fruta	Canjiquinha com carne e verduras cozidas+ Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Vitamina	Pão com manteiga e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Bolo e Chocolate quente com cacau 100%
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada + Fruta	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua + Fruta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.) + Fruta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua + Fruta
<i>Refeição tarde</i>	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada+ Fruta	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua + Fruta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.) + Fruta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua + Fruta

Victória Perim Klein
Nutricionista – CRN4



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 EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 16/03	TERÇA 17/03	QUARTA 18/03	QUINTA 19/03	SEXTA 20/03
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Vitamina	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Leite	Pão com manteiga e Café com Leite
Almoço	Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua e cozida	Arroz, escondidinho de mandioca com carne moída, Feijão e Salada crua + Fruta	Canjiquinha com carne e verduras cozidas + Fruta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada + Fruta	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras + Fruta
Refeição tarde	Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua e cozida	Arroz, escondidinho de mandioca com carne moída, Feijão e Salada crua + Fruta	Canjiquinha com carne e verduras cozidas + Fruta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras
SERVIÇO	SEGUNDA 23/03	TERÇA 24/03	QUARTA 25/03	QUINTA 26/03	SEXTA 27/03
Café da manhã	Biscoito e Leite batido com Cacau 100%	Vitamina	Pão com manteiga e Café com Leite	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Bolo e Suco
Almoço	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada + Fruta	Arroz, Feijão, Carne em cubo acebolada, Purê e Salada crua + Fruta	Arroz, Polenta com Carne moída e Salada + Fruta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada + Fruta
Refeição tarde	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada de verduras cruas variadas	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Carne em cubo acebolada, Purê e Salada crua + Fruta	Arroz, Polenta com Carne moída e Salada + Fruta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada + Fruta

Victória Perim Klein
Nutricionista – CRN4



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

SERVIÇO	SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03	QUARTA 01/04	QUINTA 02/04	SEXTA 03/04
Café da manhã	Biscoito e Café com leite	Vitamina			
Almoço	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Carne e salada crua variada + Fruta			
Refeição tarde	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Carne e salada crua variada + 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 | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO 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;
- AS PREPARAÇÕES COMO ESTROGONOFE E OUTRAS QUE TRADICIONALMENTE UTILIZAM CREMES OU MOLHOS INDUSTRIALIZADOS SÃO ELABORADAS COM INGREDIENTES NATURAIS, SEM ADIÇÃO DE CREME DE LEITE, MOLHOS PRONTOS OU PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS, CONFORME AS DIRETRIZES DO PNAE (Resolução nº 06/2020 – FNDE).