



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 02/06	TERÇA 03/06	QUARTA 04/06	QUINTA 05/06	SEXTA 06/06
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau	Bolo ou pão e Suco	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite Queimado
<i>Almoço</i>	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Lentilha, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Quibe assado e salada	Canjiquinha com frango e Vegetais em cubos	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua ralada	Arroz, "Feijoadinha" (carne em cubo e legumes variados) e farinha
<i>Lanche da tarde</i>	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Lentilha, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Quibe assado e salada	Canjiquinha com frango e Vegetais em cubos	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua ralada	Arroz, "Feijoadinha" (carne em cubo e legumes variados) e farinha
SERVIÇO	SEGUNDA 09/06	TERÇA 10/06	QUARTA 11/06	QUINTA 12/06	SEXTA 13/06
<i>Café da manhã</i>	Biscoitos e Chocolate Quente	Biscoito e Café com leite	Pão ou Bolo e Suco	Tubérculo Cozido e Café com Leite	Pão ou Bolo e Suco
<i>Almoço</i>	Arroz e Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos, cenoura e temperos)	Arroz, Feijão, Polenta, Carne Moída e Legumes cozidos	Arroz, escondidinho de mandioca com frango e salada crua	Macarrão ao alho e óleo, Feijão, coxa e sobrecoxa assada ou ensopada com batata	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua
<i>Lanche da tarde</i>	Arroz e Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos, cenoura e temperos)	Arroz, Feijão, Polenta, Carne Moída e Legumes cozidos	Arroz, escondidinho de mandioca com frango e salada crua	Macarrão ao alho e óleo, Feijão, coxa e sobrecoxa assada ou ensopada com batata	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua

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 16/06	TERÇA 17/06	QUARTA 18/06	QUINTA 19/06	SEXTA 20/06
<i>Café da manhã</i>	Biscoitos e Leite batido com Cacau	Pão ou Bolo e Vitamina (Leite batido com frutas)	Tubérculo cozido e Suco		
<i>Almoço</i>	Arroz, Estrogonofe de Frango, farofa de cenoura e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata com Carne moída refogada e Salada Crua	Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)		
<i>Lanche da Tarde</i>	Arroz, Estrogonofe de Frango, farofa de cenoura e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata com Carne moída refogada e Salada Crua	Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)		
SERVIÇO	SEGUNDA 23/06	TERÇA 24/06	QUARTA 25/06	QUINTA 26/06	SEXTA 27/06
<i>Desjejum</i>	Biscoito e Vitamina (Leite batido com frutas)	Pão ou Bolo e Café com Leite	Biscoito e suco	Pão ou Bolo e Chocolate Quente	Biscoito e Leite Queimado
<i>Almoço</i>	Arroz e Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos)	Arroz, Quibe assado e salada	Canjiquinha, carne moída e legumes cozidos	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Torta de Frango Com Legumes e fruta ou Macarrão ao alho e óleo e molho de frango desfiado
<i>Lanche da Tarde</i>	Arroz e Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos)	Arroz, Quibe assado e salada	Canjiquinha, carne moída e legumes cozidos	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Torta de Frango Com Legumes e fruta ou Macarrão ao alho e óleo e molho de frango desfiado

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 30/06
<i>Desjejum</i>	Biscoito e Café com Leite
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne moída refogada e Salada Crua
<i>Lanche da tarde</i>	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne moída refogada e Salada Crua

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

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.: 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;
- CONSULTAR LIVRO DE RECEITAS DISPONIBILIZADO, CASO NECESSÁRIO PARA REALIZAR AS PREPARAÇÕES;