



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 01/09	TERÇA 02/09	QUARTA 03/09	QUINTA 04/09	SEXTA 05/09
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Vitamina e bolo simples (feito na escola)	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida + Café com Leite		
Almoço	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Macarrão ao alho e óleo, feijão, coxa e sobrecoxa assada ou ensopada com batata	Quibe assado com Arroz, Feijão e salada crua		
Lanche da tarde	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Macarrão ao alho e óleo, feijão, coxa e sobrecoxa assada ou ensopada com batata	Quibe assado com Arroz, Feijão e salada crua Ou Torta de liquidificador (legumes variados, carne moída) e Suco		
SERVIÇO	SEGUNDA 08/09	TERÇA 09/09	QUARTA 10/09	QUINTA 11/09	SEXTA 12/09
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com cacau	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida + Café com Leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco
Almoço	Arroz, Feijão, Purê, carne acebolada e legumes	Arroz, Feijão, Polenta com Frango e legumes	Macarrão com carne moída e legumes cozidos	Arroz, Feijão, Sobre coxa ensopada com purê de batata/aipim e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
Lanche da tarde	Arroz, Feijão, Purê, carne acebolada e legumes	Arroz doce + fruta	Macarrão com carne moída e legumes cozidos	Arroz, Feijão, Sobre coxa ensopada com purê de batata/aipim e Salada	Arroz, Feijão, Peixe 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 | www.boaesperanca.es.gov.br

SERVIÇO	SEGUNDA 15/09	TERÇA 16/09	QUARTA 17/09	QUINTA 18/09	SEXTA 19/09
Café da manhã	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
Almoço	Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, verduras variadas	Canjiquinha com Frango e legumes	Baião de 02 com lentilha ou feijão (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Carne moída, farofa de cenoura e salada crua variada	Macarrão ao alho e óleo, feijão, coxa e sobrecoxa assada ou ensopada com batata
Lanche da Tarde	Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, verduras variadas	Canjiquinha com Frango e legumes	Baião de 02 com lentilha ou feijão (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Carne moída, farofa de cenoura e salada crua variada	Macarrão ao alho e óleo, feijão, coxa e sobrecoxa assada ou ensopada com batata
SERVIÇO	SEGUNDA 22/09	TERÇA 23/09	QUARTA 24/09	QUINTA 25/09	SEXTA 26/09
Desjejum	Biscoito Cream Cracker + Chocolate quente	Pão ou Bolo + Suco	Biscoito Cream Cracker + Vitamina	Biscoito + Leite Queimado	Pão ou Bolo + Leite batido com cacau
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde), Feijão e Salada Crua	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Polenta com frango e Salada / verdura cozida	Macarrão espaguete com Molho de Carne moída e verduras	Arroz, Feijão, Peixe, farofa de cenoura e Salada crua
Lanche da Tarde	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde), Feijão e Salada	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Polenta com frango, Arroz, feijão e Salada / verdura cozida	Macarrão espaguete com Molho de Carne moída e verduras	Arroz doce + 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

SERVIÇO	SEGUNDA 29/09	TERÇA 30/09			
Café da manhã	Biscoito e Vitamina (Leite batido com frutas)	Pão ou Bolo e Café com Leite			
Almoço	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura			
Lanche da Tarde	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura			



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