



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 INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03	QUARTA 01/04	QUINTA 02/04	SEXTA 03/04
<i>Café da manhã</i>			Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau 100%	
<i>Colação</i>			Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	
<i>Almoço</i>			Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	
<i>Refeição tarde</i>			Sopa (Macarrão, Carne e legumes cozidos)	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta	
SERVIÇO	SEGUNDA 06/04	TERÇA 07/04	QUARTA 08/04	QUINTA 09/04	SEXTA 10/04
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Leite com cacau 100%	Pão com manteiga e Café	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Café	Torta de liquidificador (receita) e Suco
<i>Colação</i>	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada variada	Arroz, Feijão, Carne em cubos ensopada com verduras e purê de aipim	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua	Arroz, Polenta, Frango ensopado e Salada
<i>Refeição tarde</i>	Sopa (Macarrão, carne moída, verduras e temperos)	Pão Caseiro com Patê de Frango e Suco/Fruta	Canjiquinha com carne, verduras cortadas e couve	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas e Salada	Canjicão com leite, coco Ralado sem açúcar 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 | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 13/04	TERÇA 14/04	QUARTA 15/04	QUINTA 16/04	SEXTA 17/04
<i>Café da manhã</i>		Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau 100%	Torta ou Bolo (receita) e Café com Leite
<i>Colação</i>		Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Almoço</i>		Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peito de Frango acebolado com verduras
<i>Refeição tarde</i>		Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas	Caldo de Aipim com couve e Carne em cubos	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta	Macarrão ao molho de tomate com carne Moída
SERVIÇO	SEGUNDA 20/04	TERÇA 21/04	QUARTA 22/04	QUINTA 23/04	SEXTA 24/04
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Leite com cacau		Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau	Bolo (receita) e Suco
<i>Colação</i>	Fruta/Suco/Vitamina		Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
<i>Almoço</i>	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo		Arroz, Peito de Frango em cubos cozido e ensopado com cenoura e Polenta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne e vegetais cozidos (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
<i>Refeição tarde</i>	Macarrão com Coxa sobrecoxa Assada e Fruta		Arroz Doce + Fruta	Sopa (Macarrão, Feijão batido, Frango e legumes cozidos	Polenta com Carne moída



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 27/04	TERÇA 28/04	QUARTA 29/04	QUINTA 30/04	
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau	Bolo (receita) e Suco	
Colação	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	
Almoço	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde, Cenoura ralada)	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	
Refeição tarde	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Carne e salada crua variada	Canjiquinha com carne moída e verduras cozidas	Macarrão com carne moída	Torta de liquidificador de Frango, 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 | 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.: 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).