



**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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL**

SERVIÇO	SEGUNDA 01/12	TERÇA 02/12	QUARTA 03/12	QUINTA 04/12	SEXTA 04/12
<b>Café da manhã</b>	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Leite batido com cacau	Banana da terra cozida e Café com leite	Pão ou Bolo e Suco	Pão ou Bolo com Leite batido com cacau
<b>Almoço</b>	Macarrão com molho branco e frango e Salada	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Coxa sobrecoxa assada e Verduras	Quibe assado com arroz e salada de verduras cruas Sobremesa: Fruta	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	Caldo de aipim com carne moída
<b>Refeição tarde</b>	Macarrão com molho branco e frango e Salada	Arroz doce + Fruta	Torta de liquidificador de Frango e Suco	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	Caldo de aipim com carne moída
SERVIÇO	SEGUNDA 08/12	TERÇA 09/12	QUARTA 10/12	QUINTA 11/12	SEXTA 12/12
<b>Café da manhã</b>	Vitamina de Fruta/Polpa e Biscoito Maisena	Vitamina de Fruta/Polpa e Biscoito Cream Cracker	Leite batido com cacau e Pão ou Bolo	Banana da terra cozida e Café com leite	Suco e Bolo/Pão
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura	Arroz, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura e Polenta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com verduras cozidas
<b>Refeição tarde</b>	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Pão Caseiro ou Bolo Com Café/Leite ou Suco e Fruta	Arroz, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura e Polenta	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate verduras cozidas

*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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL**

SERVIÇO	SEGUNDA 15/12	TERÇA 16/12	QUARTA 17/12	QUINTA 18/12	SEXTA 19/12
<b><i>Café da manhã</i></b>	Biscoito e Leite batido com Cacau	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite batido com Cacau		
<b><i>Almoço</i></b>	Arroz de Peixe, Feijão e Salada	Canjiquinha com Carne moída, couve e verduras + Fruta	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada		
<b><i>Refeição tarde</i></b>	Arroz de Peixe, Feijão e Salada	Arroz doce + Fruta	Torta de liquidificador de Frango, Suco e 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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://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;