



**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 INTEGRAL**

| SERVIÇO               | SEGUNDA 01/09                                                           | TERÇA 02/09                                          | QUARTA 03/09                                                      | QUINTA 04/09                                                  | SEXTA 05/09                                                                  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Café da manhã</i>  | Biscoito e Café com Leite                                               | Bolo simples (feito na escola) com Leite queimado    | Bolo ou pão com manteiga e Suco                                   |                                                               |                                                                              |
| <i>Colação</i>        | Vitamina de Fruta / Polpa                                               | Vitamina de Fruta / Polpa                            | Frutas                                                            |                                                               |                                                                              |
| <i>Almoço</i>         | Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos) | Arroz, Feijão, Carne acebolada, Purê e verduras      | Quibe assado com Arroz, Feijão e salada crua                      |                                                               |                                                                              |
| <i>Refeição tarde</i> | Arroz, Polenta com Frango ensopado e legumes                            | Macarrão espaguete com Molho de Carne moída          | Torta de liquidificador com Frango e suco                         |                                                               |                                                                              |
| SERVIÇO               | SEGUNDA 08/09                                                           | TERÇA 09/09                                          | QUARTA 10/09                                                      | QUINTA 11/09                                                  | SEXTA 12/09                                                                  |
| <i>Café da manhã</i>  | Biscoito e Café com leite                                               | Biscoito e Café com leite                            | Pão com manteiga ou Bolo e Suco                                   | Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite | Pão ou Bolo e Chocolate quente                                               |
| <i>Colação</i>        | Vitamina de Fruta / Polpa                                               | Vitamina de Fruta / Polpa                            | Fruta                                                             | Fruta                                                         | Fruta                                                                        |
| <i>Almoço</i>         | Arroz, Feijão, Purê, coxa sobre coxa assada e legumes                   | Arroz, Feijão, Polenta com Frango ensopado e legumes | Arroz, Feijão, Carne ensopada com batata/aipim e legumes variados | Arroz, Feijão, Peixe e Salada                                 | Quibe assado com Arroz, Feijão e salada crua                                 |
| <i>Refeição tarde</i> | Sopa de macarrão, com carne e verduras                                  | Canjiquinha com carne moída e legumes variados       | Caldo de Aipim/Batata/Abóbora com frango cozido e desfiado        | Arroz Doce                                                    | Arroz com feijão tropeiro (feijão, ovos mexidos, farinha, temperos) 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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

| SERVIÇO               | SEGUNDA 15/09                                                                                      | TERÇA 16/09                                                                       | QUARTA 17/09                                                | QUINTA 18/09                                                                   | SEXTA 19/09                                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <i>Café da manhã</i>  | Biscoito e Café com Leite                                                                          | Biscoito e Leite batido com Cacau                                                 | Bolo ou pão com manteiga e Suco                             | Biscoito e Leite Queimado                                                      | Bolo ou pão com manteiga e Suco                         |
| <i>Colação</i>        | Vitamina de Fruta / Polpa                                                                          | Vitamina de Fruta / Polpa                                                         | Frutas                                                      | Fruta                                                                          | Fruta                                                   |
| <i>Almoço</i>         | Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, verduras variadas                                  | Arroz, estrogonofe de carne bovina, farofa de cenoura e salada                    | Arroz, Feijão, Peixe e Salada                               | Arroz, Feijão, Carne moída, farofa de cenoura e salada crua variada            | Arroz, feijão, polenta, carne moída refogada e verduras |
| <i>Refeição tarde</i> | Torta de liquidificador com frango e suco                                                          | Macarrão ao alho e óleo, molho branco e peito de frango                           | Canjiquinha com carne e legumes                             | Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos) | Bobó de Frango                                          |
| SERVIÇO               | SEGUNDA 22/09                                                                                      | TERÇA 23/09                                                                       | QUARTA 24/09                                                | QUINTA 25/09                                                                   | SEXTA 26/09                                             |
| <i>Desjejum</i>       | Biscoitos e Chocolate Quente                                                                       | Biscoito e Café com leite                                                         | Pão com manteiga ou Bolo e Suco                             | Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite                  | Pão ou Bolo e Chocolate quente                          |
| <i>Colação</i>        | Vitamina de Fruta / Polpa                                                                          | Vitamina de Fruta / Polpa                                                         | Fruta                                                       | Fruta                                                                          | Fruta                                                   |
| <i>Almoço</i>         | 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.) | Polenta com frango, Arroz, feijão e Salada / verdura cozida | Macarrão espaguete com Molho de Carne moída e verduras                         | Arroz e feijão tropeiro com ovos e salada               |
| <i>Refeição tarde</i> | Bobó de Peixe                                                                                      | Arroz Doce                                                                        | Canjiquinha com carne moída e legumes                       | Torta de liquidificador com frango + Suco                                      | Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina 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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

| SERVIÇO               | SEGUNDA 29/09                                                                  | TERÇA 30/09                                                                                  |  |  |  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <i>Café da manhã</i>  | Biscoito e Café com Leite                                                      | Biscoito e Leite batido com Cacau                                                            |  |  |  |
| <i>Colação</i>        | Vitamina de Fruta / Polpa                                                      | Vitamina de Fruta / Polpa                                                                    |  |  |  |
| <i>Almoço</i>         | Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo                                | Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura |  |  |  |
| <i>Refeição tarde</i> | Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos) | Caldo de aipim 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](mailto:educacao@boaesperanca.es.gov.br) | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://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;
- 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;