



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 03/11	TERÇA 04/11	QUARTA 05/11	QUINTA 06/11	SEXTA 07/11
Café da manhã	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão com manteiga ou Bolo E Suco	Banana da terra cozida ou Pão com manteiga e Café com Leite	Pão com manteiga ou Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Omelete, Purê de batata/aipim e verduras	Arroz, Feijão, Carne bovina em Cubos cozida e ensopada com Aipim/Batata e verduras	Arroz, Feijão, Iscas de frango acebolado, Macarrão alho e óleo, Salada de verduras cozidas variadas	Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão	Arroz com Estrogonofe de carne bovina e salada
Refeição tarde	Arroz, Polenta e Frango cozido	Macarrão espaguete com Molho de Carne moída	Canjicão/Arroz doce + Fruta	Arroz com Peixe e temperos e Salada + Fruta	Pão Caseiro com manteiga, Café com Leite e Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 10/11	TERÇA 11/11	QUARTA 12/11	QUINTA 13/11	SEXTA 14/11
Café da manhã	Biscoito e Café com leite	Biscoito e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Banana da terra cozida ou Pão com manteiga e Café com Leite	Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Carne moída e vegetais assados e refogados no alho (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, feijão, Carne bovina de panela, purê de batata/aipim e Salada Crua	Arroz, Feijão, Frango ensopado com batata, Polenta e Salada
Refeição tarde	Caldo de aipim com frango cozido e desfiado	Arroz, Feijão, carne bovina em cubos cozida e ensopada com legumes	Arroz, Feijão e Estrogonofe de frango	Torta de liquidificador com frango/carne moída + Suco	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)



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 17/11	TERÇA 18/11	QUARTA 19/11	QUINTA 20/11	SEXTA 21/11
Café da manhã	Biscoito e Café com Leite	Bolo (receita) e Vitamina	Banana da Terra cozida e Leite batido com Cacau		
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta		
Almoço	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Arroz, Feijão, Frango grelhado e Salada crua ralada	Quibe assado com arroz e Feijão e Salada		
Refeição tarde	Macarrão ao alho e óleo com carne moída cozida e verduras cortadas	Arroz com Peixe e temperos + Fruta	Arroz Temperado (arroz, frango cozido e desfiado, cenoura ralada, colorau e cheiro verde).		
SERVIÇO	SEGUNDA 24/11	TERÇA 25/11	QUARTA 26/11	QUINTA 27/11	SEXTA 28/11
Café da manhã	Biscoito e Café com Leite	Bolo (receita) e Vitamina	Biscoito e Leite batido com Cacau		
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta		
Almoço	Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua e cozida	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		
Refeição tarde	Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, frango cozido e legumes cozidos)	Arroz doce + Fruta	Pão Caseiro com manteiga, Café com Leite 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.: 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;