



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 29/09	TERÇA 30/09	QUARTA 01/10	QUINTA 02/10	SEXTA 03/10
Café da manhã	Biscoito e Vitamina (Leite batido com frutas)	Pão ou Bolo e Suco	Banana da terra cozida e Café com leite	Pão ou Bolo e Suco	Banana da terra cozida e Café com leite
Almoço	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo e salada	Macarrão com molho branco e frango e Salada Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão, Purê de mandioca, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	Quibe assado (Carne moída e Triguilho) com arroz e salada de verduras cruas Sobremesa: Fruta
Refeição tarde	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo e salada	Macarrão com molho branco e frango e Salada Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão, Purê de mandioca, Carne em cubo refogada e Salada cozida	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	Quibe assado (Carne moída e Triguilho) com arroz e salada de verduras cruas Sobremesa: Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 06/10	TERÇA 07/10	QUARTA 08/10	QUINTA 09/10	SEXTA 10/10
Café da manhã	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
Almoço	Macarrão Espaguete ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas	Arroz, Feijão, carne em cubos, purê de batata, salada de verduras variadas	Arroz, Feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com verduras cozidas
Refeição tarde	Macarrão Espaguete ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas	Arroz, Feijão, carne em cubos, purê de batata, salada de verduras variadas	Arroz, Feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura	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 | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 13/10	TERÇA 14/10	QUARTA 15/10	QUINTA 16/10	SEXTA 17/10
Café da manhã	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite batido com Cacau		Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa		Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Canjiquinha com Carne moída, couve e verduras + Fruta		Arroz, Carne bovina acebolada, farofa de cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas	Arroz, “Feijoadinha” (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada Sobremesa: Laranja
Refeição tarde	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Canjiquinha com Carne moída, couve e verduras + Fruta		Arroz Doce Fruta	Arroz, “Feijoadinha” (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada Sobremesa: Laranja
SERVIÇO	SEGUNDA 20/10	TERÇA 21/10	QUARTA 22/10	QUINTA 23/10	SEXTA 24/10
Café da manhã	Biscoito e Café com leite	Biscoito e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim /Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Ovos Cozidos, farofa de cenoura e Salada	Sopa (Macarrão, Feijão batido, frango e legumes cozidos) Sobremesa: Fruta	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada Crua + Fruta	Arroz, Estrogonofe de Carne bovina, farofa de Cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas
Refeição tarde	Arroz, Feijão, Ovos Cozidos, farofa de cenoura	Sopa (Macarrão, Feijão batido, frango e legumes cozidos) Sobremesa: Fruta	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada Crua + Fruta	Arroz, Estrogonofe de Carne bovina, farofa de Cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas

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 | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 27/10	TERÇA 28/10	QUARTA 29/10	QUINTA 30/10	SEXTA 31/10
Café da manhã	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	
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	
Almoço	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo	Quibe assado (Carne moída e Triguilho) com arroz e salada de verduras cruas Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	
Refeição tarde	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo	Arroz Doce Fruta	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	

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