



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 03/11	TERÇA 04/11	QUARTA 05/11	QUINTA 06/11	SEXTA 07/11
Café da manhã	Biscoito e Vitamina (Leite batido com frutas)	Biscoito e Suco	Banana da terra cozida e Café com leite	Pão ou Bolo e Suco	Pão ou Bolo e Vitamina (Polpa ou 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	Macarrão alho e óleo com molho de carne moída e legumes cozidos	Arroz com Peixe e temperos e Salada + Fruta	Caldo de Aipim/Batata com Frango cozido (coxa e sobrecoxa desfiada) + Fruta
Refeição tarde	Arroz, Feijão, Omelete, Purê de batata/aipim e verduras	Arroz, Feijão, Carne bovina em Cubos cozida e ensopada com Aipim/Batata e verduras	Macarrão alho e óleo com molho de carne moída e legumes cozidos	Arroz/Canjicão doce + 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	Vitamina de Fruta/Polpa e Biscoito Maisena	Vitamina de Fruta/Polpa e Biscoito Cream Cracker	Suco e Pão com manteiga ou Bolo	Banana da terra cozida e Café com leite	Suco e Bolo/Pão
Almoço	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango e Salada	Arroz, Feijão, Carne bovina de panela, Purê de batata/aipim e Salada Crua	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)
Refeição tarde	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango e Salada	Arroz, Feijão, Carne bovina de panela, Purê de batata/aipim e Salada Crua	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)

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 17/11	TERÇA 18/11	QUARTA 19/11	QUINTA 20/11	SEXTA 21/11
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Suco	Biscoito e Vitamina	Bolo (receita) e Chocolate quente		
<i>Almoço</i>	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Arroz, Feijão, Frango grelhado e Salada crua ralada	Canjiquinha com carne e legumes cortados		
<i>Refeição tarde</i>	Arroz e Feijão tropeiro (Farofa de ovos mexidos com cenoura e temperos)	Arroz, Feijão, Frango grelhado e Salada crua ralada	Canjiquinha com carne e legumes cortados		
SERVIÇO	SEGUNDA 24/11	TERÇA 25/11	QUARTA 26/11	QUINTA 27/11	SEXTA 28/11
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Biscoito e Café com leite	Bolo (receita) e Suco		
<i>Almoço</i>	Sopa (Macarrão parafuso, Feijão batido, frango cozido e legumes cozidos)	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		
<i>Refeição tarde</i>	Arroz/Canjicão doce + Fruta	Pão caseiro com manteiga, Café com Leite e Fruta	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua		

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.: 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;