



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 30/06	TERÇA 01/07	QUARTA 02/07	QUINTA 03/07	SEXTA 04/07
Café da manhã	Vitamina de Fruta/Polpa	Frutas	Vitamina de Fruta/Polpa	Frutas	Vitamina de Fruta/Polpa
Colação	Biscoito e Leite batido com Cacau	Tubérculo Cozido	Bolo ou pão e Suco	Canjicão com leite	Biscoito e Café com Leite
Almoço	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne moída refogada e Salada Crua	Arroz, Feijão, Polenta e Frango ensopado	Arroz e Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos)	Arroz, Estrogonofe de Carne bovina, farofa de Cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas	Arroz Temperado (arroz, coxa e sobrecoxa cozida e desfiada, cenoura ralada, colorau e cheiro verde), salada crua variada.
Refeição tarde	Canjiquinha com carne em cubo e Vegetais	Caldo de aipim/Batata com carne moída	Quibe assado com arroz e salada	Polenta (frango cozido e desfiado)	Torta de carne moída Com Legumes (repolho cozido)
SERVIÇO	SEGUNDA 07/07	TERÇA 08/07	QUARTA 09/07	QUINTA 10/07	SEXTA 11/07
Café da manhã	Frutas	Vitamina de Fruta/Polpa	Frutas	Vitamina de Fruta/Polpa	Biscoito e Suco
Colação	Biscoito e suco	Bolo de fubá (receita)	Bolo ou pão e Suco	Tubérculo Cozido	Bolo ou pão e Leite com cacau
Almoço	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, lentilha, Manteiga, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, feijão, Iscas de Frango Aceboladas, salada de verduras cozidas	Arroz, Estrogonofe de Carne bovina, farofa de Cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz, Feijão, Frango grelhado e Salada crua ralada
Refeição tarde	Polenta, Feijão, Carne Moída e Legumes cozidos	Arroz Doce	Bobó de Frango	Quibe assado com arroz e salada	Macarrão com Molho de tomate e Carne moída

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

SERVIÇO	SEGUNDA 14/07	TERÇA 15/07	QUARTA 16/07	QUINTA 17/07	SEXTA 18/07
<i>Café da manhã</i>	Biscoitos e Leite batido com Cacau	Pão ou Bolo e Vitamina (Leite batido com frutas)			
<i>Colação</i>	Pão ou Bolo e Café com Leite	Canjicão com Leite			
<i>Almoço</i>	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz Temperado (arroz, coxa e sobrecoxa cozida e desfiada, cenoura ralada, colorau e cheiro verde), salada crua variada.			
<i>Refeição tarde</i>	Polenta (frango cozido e desfiado)	Macarronada com molho de carne moida			



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

SERVIÇO	SEGUNDA 28/07	TERÇA-FEIRA 29/07	QUARTA-FEIRA 30/07	QUINTA-FEIRA 31/07	SEXTA-FEIRA 01/08
Café da manhã	Vitamina de Fruta/Polpa	Frutas	Vitamina de Fruta/Polpa	Frutas	Vitamina de Fruta/Polpa
Colação	Biscoito e Leite batido com Cacau	Tubérculo Cozido	Bolo ou pão e Suco	Canjicão com leite	Biscoito e Café com Leite
Almoço	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, feijão, frango ensopado ou assado (coxa e sobre coxa), salada de verduras cozidas	Arroz, escondidinho de mandioca com frango e salada crua	Arroz e Feijão Tropeiro (Farofa de feijão com ovos mexidos e temperos)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua ralada
Refeição tarde	Bobó de Frango	Polenta, Feijão, Carne Moída e Legumes cozidos	Canjiquinha, carne em cubo e Vegetais em cubos	Quibe assado com arroz e salada	Torta de liquidificador com carne moída e Suco

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 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 SUÇO 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;