



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 02/03	TERÇA 03/03	QUARTA 04/03	QUINTA 05/03	SEXTA 06/03
Café da manhã	Biscoito e Leite Queimado	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau 100%	Bolo (receita) e Suco
Colação	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Almoço	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas	Arroz, Estrogonofe de Carne, Feijão e Farofa e Salada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Coxa e sobrecoxa assada com batatas e Salada crua
Refeição tarde	Macarrão com Carne moída e Verduras	Quibe assado com arroz e Salada de Tomate	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Bobó de Frango	Canjiquinha com carne e verduras cozidas
SERVIÇO	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03
Café da manhã	Biscoito e Leite com cacau 100%	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Café	Bolo de banana s/ açúcar e Suco
Colação	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Almoço	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Arroz, Feijão, Carne em cubo acebolada, Purê e Salada crua	Arroz, Tutu de Feijão, Carne moída e vegetais assados (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
Refeição tarde	Sopa (Macarrão, carne moída, verduras e temperos)	Torta de liquidificador de carne moída, Suco e Fruta	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobrecoxa assada com batatas e Salada	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) Feijão e Salada	Mexido (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) 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 | www.boaesperanca.es.gov.br

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 16/03	TERÇA 17/03	QUARTA 18/03	QUINTA 19/03	SEXTA 20/03
Café da manhã	Biscoito e Café	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau 100%	Bolo de Fubá e Suco
Colação	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Almoço	Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua	Arroz, escondidinho de mandioca com carne moída, Feijão e Salada crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Peito de frango e salada crua variada	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras
Refeição tarde	Bobó de Frango	Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas	Canjiquinha com carne e verduras cozidas	Macarrão ao molho de tomate com carne Moída	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 23/03	TERÇA 24/03	QUARTA 25/03	QUINTA 26/03	SEXTA 27/03
Café da manhã	Biscoito e Leite com cacau	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau	Bolo (receita) e Suco
Colação	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina
Almoço	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Arroz, Feijão, carne moída, purê de batata, salada de verduras variadas	Arroz, Peito de Frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura e Polenta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne e vegetais cozidos (cenoura, abóbora, raízes.)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
Refeição tarde	Arroz, Feijão, Coxa sobrecoxa Assada com batatas e Salada	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz Doce + Fruta	Sopa (Macarrão, Feijão batido, Frango e legumes cozidos	Polenta 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 | www.boaesperanca.es.gov.br

SERVIÇO	SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03			
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Leite com cacau	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida			
<i>Colação</i>	Fruta/Suco/Vitamina	Fruta/Suco/Vitamina			
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Carne e salada crua variada			
<i>Refeição tarde</i>	Mexido (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) e salada	Canjiquinha com carne e verduras cozidas			



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;**
- **AS PREPARAÇÕES COMO ESTROGONOFE E OUTRAS QUE TRADICIONALMENTE UTILIZAM CREMES OU MOLHOS INDUSTRIALIZADOS SÃO ELABORADAS COM INGREDIENTES NATURAIS, SEM ADIÇÃO DE CREME DE LEITE, MOLHOS PRONTOS OU PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS, CONFORME AS DIRETRIZES DO PNAE (Resolução nº 06/2020 – FNDE).**