



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	TERÇA	QUARTA 01/04	QUINTA 02/04	SEXTA 03/04
<i>Café da manhã</i>			Pão com manteiga e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Leite	
<i>Almoço</i>			Sopa (Macarrão, Carne e legumes cozidos)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	
<i>Refeição tarde</i>			Sopa (Macarrão, Carne e legumes cozidos)	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	
SERVIÇO	SEGUNDA 06/04	TERÇA 07/04	QUARTA 08/04	QUINTA 09/04	SEXTA 10/04
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Vitamina	Pão com manteiga e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Bolo e Chocolate quente com cacau 100%
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada variada	Arroz, Feijão, Carne em cubos ensopada com verduras e purê de aipim	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas e Salada	Arroz, Polenta, Carne moída e Salada
<i>Refeição tarde</i>	Arroz, Feijão Tropeiro com ovos e salada variada	Arroz, Feijão, Carne em cubos ensopada com verduras e purê de aipim	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas e Salada	Arroz, Polenta, Carne moída 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 PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 13/04	TERÇA 14/04	QUARTA 15/04	QUINTA 16/04	SEXTA 17/04
Café da manhã		Vitamina	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Leite	Torta ou Bolo (receita) e Café com Leite
Almoço		Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua	Caldo de Aipim com couve e Carne moída	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peito de Frango acebolado com verduras
Refeição tarde		Arroz, feijão, Ovo cozido e Salada crua	Caldo de Aipim com couve e Carne moída	Baião de 02 (Arroz, Carne em cubos desfiada, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peito de Frango acebolado com verduras
SERVIÇO	SEGUNDA 20/04	TERÇA 21/04	QUARTA 22/04	QUINTA 23/04	SEXTA 24/04
Café da manhã	Biscoito e Leite batido com Cacau 100%		Pão com manteiga e Café com Leite	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Torta e Suco
Almoço	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo		Arroz, Peito de Frango em cubos cozido e ensopado com cenoura e Polenta	Macarrão com carne moída e Verduras cozidas	Arroz, Feijão, Peixe e Salada
Refeição tarde	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo		Arroz, Peito de Frango em cubos cozido e ensopado com cenoura e Polenta	Macarrão com carne moída e Verduras cozidas	Arroz, Feijão, Peixe 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

SERVIÇO	SEGUNDA 27/04	TERÇA 28/04	QUARTA 29/04	QUINTA 30/04	
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida	Pão com manteiga e Leite com cacau	Bolo (receita) e Suco	
Almoço	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde, Cenoura ralada)	Sopa (Macarrão, Feijão batido, Frango e legumes cozidos)	
Refeição tarde	Arroz, Feijão, Omelete e verduras	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada, Cenoura ralada)	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, Feijão, Manteiga, Tempero Verde, Cenoura ralada)	Sopa (Macarrão, Feijão batido, Frango 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 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;
- 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).