



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 ENSINO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 27/04	TERÇA 28/04	QUARTA 29/04	QUINTA 30/05	SEXTA 01/05
<i>Café da manhã</i>				<u>DESFILE CÍVICO</u>	
<i>Almoço</i>					
<i>Café da tarde</i>					
<i>Jantar</i>					
SERVIÇO	SEGUNDA 04/05	TERÇA 05/05	QUARTA 06/05	QUINTA 07/05	SEXTA 08/05
<i>Café da Manhã</i>	Biscoito e Vitamina	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e leite batido com cacau 100%	Pão com mateiga ou bolo com vitamina + fruta	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco adoçado com maçã	Bolo e Chocolate quente com cacau 100%
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas	Macarrão colorido (Macarrão parafuso com vegetais em cubos/ralados, frango desfiado) e feijão	Polenta, Carne Moída, Legumes cozidos, Feijão e Arroz + fruta	Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão+ fruta	Arroz, "Feijoadinha" (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada Sobremesa: Laranja
<i>Café da tarde</i>	Fruta da época	Fruta da época	Vitamina de Fruta/ Polpa	Fruta da época	Vitamina de Fruta/ Polpa
<i>Jantar</i>	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos Desfiada, Alho, Óleo, Tempero Verde) +Feijão + Salada Crua	Farofa de Cenoura + Carne em cubos refogada + Feijão + Arroz	Bobó de Frango	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada	Canjicão com leite, coco Ralado sem açúcar e Fruta



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 11/05	TERÇA 12/05	QUARTA 13/05	QUINTA 14/05	SEXTA 15/05
Café da manhã	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e leite batido com cacau 100%	Biscoito e Leite batido com Cacau 100% + fruta	Pão com manteiga ou bolo com vitamina + fruta		
Almoço	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve + fruta	Purê de mandioca ou batata, Carne em cubos desfiada, Arroz, Feijão e Salada Crua	Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada + fruta		
Café da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Vitamina de Fruta/ Polpa		
Jantar	Macarrão espaguete +Almôndegas + Molho de Tomate	Arroz Temperado com Frango e Verduras cozidas	Caldo de Aipim com couve, Carne em cubos e arroz		
SERVIÇO	SEGUNDA 18/05	TERÇA 19/05	QUARTA 20/05	QUINTA 21/05	SEXTA 22/05
Café da manhã	Biscoito e Leite batido com Cacau 100%	Pão com manteiga ou bolo com vitamina + fruta	Torta e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Vitamina	Bolo e Chocolate quente com cacau 100%
Almoço	Caldo de Aipim com carne em cubos e arroz + Fruta	Arroz Carreiro (Arroz, Carne em Cubos desfiada, Cebola, Alho, Óleo, Tempero Verde), Feijão e Salada Crua	Arroz, feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata, cenoura e Polenta	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas	Macarrão colorido (Macarrão parafuso com vegetais em cubos/ralados, frango desfiado) e feijão
Café da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Vitamina de Frutas/Polpa
Jantar	Arroz, "Feijoadinha" (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada. Sobremesa: Laranja	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	Arroz Doce + Fruta	Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão+ fruta



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 25/05	TERÇA 26/05	QUARTA 27/05	QUINTA 28/05	SEXTA 29/05
Café da manhã	Biscoito e Vitamina	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão com manteiga ou bolo com vitamina + fruta	Torta ou Bolo (receita) e Café com Leite	Pão com manteiga ou bolo com vitamina + fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas + fruta	Arroz, Feijão, carne em cubos ensopada, purê de batata, salada de verduras variadas)	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada de verduras cruas variadas + fruta	Arroz, Tutu de Feijão, Carne e vegetais cozidos (cenoura, abóbora, raízes.)	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve
Café da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Vitamina de Frutas/Polpa	Fruta da época
Jantar	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Carne e salada crua variada	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Estrogonofe de Frango, Farofa e Salada + fruta	Torta de liquidificador de Frango ou carne moída, Suco de manga e Fruta	Purê de mandioca ou batata, Carne em cubos desfiada, Arroz, Feijão e Salada Crua

Daniela Santos Rocha
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 ESCOLA ENSINO 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 06/2050)**;
- 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;