



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 29/09	TERÇA 30/09	QUARTA 01/10	QUINTA 02/10	SEXTA 03/10
Café da manhã	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite batido com Cacau	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	Quibe assado com arroz e salada
Refeição tarde	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Caldo de aipim com carne moída	Torta de liquidificador de carne moída e Suco Ou Canjiquinha com frango, couve e verduras	Macarrão com Molho de tomate e Carne moída	Arroz Doce e Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 06/10	TERÇA 07/10	QUARTA 08/10	QUINTA 09/10	SEXTA 10/10
Café da manhã	Biscoito e Café com leite	Biscoito e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, carne moída, purê de batata, salada de verduras variadas	Arroz, Feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura, macarrão alho e óleo	Arroz, Feijão, Peixe e Salada crua	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas
Refeição tarde	Bobó de Peixe	Macarrão Espaguete ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas	Macarrão com molho branco e frango	Quibe assado com arroz e salada	Pão Caseiro ou Bolo Com Café/Leite ou Suco 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

CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL

SERVIÇO	SEGUNDA 13/10	TERÇA 14/10	QUARTA 15/10	QUINTA 16/10	SEXTA 17/10
Café da manhã	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite batido com Cacau		Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa		Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão tropeiro com ovos mexidos e cenoura ralada, verduras variadas refogadas no alho e óleo	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura		Arroz, Carne bovina acebolada, farofa de cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas	Arroz, "Feijoadinha" (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada
Refeição tarde	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Caldo de aipim com carne moída		Arroz, Polenta com frango cozido e desfiado temperado	Torta de carne moída Com Legumes e Suco
SERVIÇO	SEGUNDA 20/10	TERÇA 21/10	QUARTA 22/10	QUINTA 23/10	SEXTA 24/10
Café da manhã	Biscoito e Café com leite	Biscoito e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Pão ou Bolo e Chocolate quente
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, Feijão, Ovos Cozidos, farofa de cenoura e Salada de verduras cruas variadas	Quibe assado com Arroz e salada	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Peixe e Salada Crua	Arroz, Estrogonofe de Carne bovina, farofa de Cenoura ralada e Salada de verduras cruas variadas
Refeição tarde	Macarrão com Molho de tomate e Carne moída	Arroz, feijão, Iscas de Frango Aceboladas, salada de verduras cozidas	Canjiquinha com Carne moída, couve e verduras	Arroz, Frango cozido e ensopado (coxa e sobre coxa), polenta e salada	Arroz Doce



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 27/10	TERÇA 28/10	QUARTA 29/10	QUINTA 30/10	SEXTA 31/10
Café da manhã	Biscoito e Café com leite	Biscoito e Café com leite	Pão com manteiga ou Bolo e Suco	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	
Colação	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	
Almoço	Arroz, Feijão, omelete, macarrão ao alho e óleo	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada Crua	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	
Refeição tarde	Sopa (Macarrão, Feijão batido, carne bovina em cubos cozida e legumes cozidos)	Caldo de aipim com carne moída e verduras	Torta de liquidificador de carne moída e Suco Ou Canjiquinha com frango, couve e legumes	Macarrão com molho branco e frango	



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;**