

**PODER EXECUTIVO**

Município de Boa Esperança - Estado do Espírito Santo

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA**

Rua Presidente Castelo Branco I nº 136 | Centro | Boa Esperança/ES | CEP 29.845-000

Telefone: (27) 3768 1326 | E-mail: educação@boaesperanca.es.gov.br | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL**

SERVIÇO	SEGUNDA 01/12	TERÇA 02/12	QUARTA 03/12	QUINTA 04/12	SEXTA 04/12
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Colação</b>	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz de Peixe, Feijão e Salada	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Coxa sobrecoxa assada e Verduras	Quibe assado com arroz e salada	Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de peito de frango e salada crua variada	Arroz, Feijão, Polenta, Frango ensopado e Salada
<b>Refeição tarde</b>	Macarrão com Molho branco e Frango	Caldo de aipim com carne moída	Torta de liquidificador de Frango e Suco <b>Ou</b> Arroz temperado com Frango	Arroz Doce e Fruta	Canjiquinha com carne, verduras cortadas e couve
SERVIÇO	SEGUNDA 08/12	TERÇA 09/12	QUARTA 10/12	QUINTA 11/12	SEXTA 12/12
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Colação</b>	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	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, Feijão, Peixe e Salada crua	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas
<b>Refeição tarde</b>	Arroz, Feijão, Peito de frango acebolado e verduras	Pão Caseiro ou Bolo Com Café/Leite ou Suco e Fruta	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobre coxa assada com batatas e Salada	Quibe assado com arroz e salada



**PODER EXECUTIVO**

Município de Boa Esperança - Estado do Espírito Santo

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA**

Rua Presidente Castelo Branco I nº 136 | Centro | Boa Esperança/ES | CEP 29.845-000

Telefone: (27) 3768 1326 | E-mail: educação@boaesperanca.es.gov.br | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://www.boaesperanca.es.gov.br)

**CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL - HORÁRIO INTEGRAL**

SERVIÇO	SEGUNDA 15/12	TERÇA 16/12	QUARTA 17/12	QUINTA 18/12	SEXTA 19/12
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Café com Leite	Biscoito e Leite batido com Cacau	Biscoito e Café com Leite		
<i>Colação</i>	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa	Vitamina de Fruta / Polpa		
<i>Almoço</i>	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne em cubos, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz temperado (arroz, frango desfiado, cenoura ralada, tempero verde) com salada / verdura	Arroz, Feijão, Purê de mandioca/batata, Carne em cubo refogada e Salada		
<i>Refeição tarde</i>	Macarrão com Molho de tomate e Carne moída	Arroz Doce e Fruta	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta		



**PODER EXECUTIVO**

Município de Boa Esperança - Estado do Espírito Santo  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOA ESPERANÇA**  
Rua Presidente Castelo Branco I nº 136 | Centro | Boa Esperança/ES | CEP 29.845-000  
Telefone: (27) 3768 1326 | E-mail: educação@boaesperanca.es.gov.br | [www.boaesperanca.es.gov.br](http://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.: 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 CANJIQUEIRINHA 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;