



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 PARCIAL

SERVIÇO	SEGUNDA 27/04	TERÇA 28/04	QUARTA 29/04	QUINTA 30/04	SEXTA 01/05
<i>Café da manhã</i>				<u>DESFILE CÍVICO</u>	
<i>Almoço</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 Suco	Pão com manteiga ou bolo com vitamina + fruta	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Suco	Bolo e Chocolate quente com cacau 100%
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas + fruta	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	Arroz, “Feijoadinha” (com carne e legumes variados), e salada crua variada Sobremesa: Laranja
<i>Jantar</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	Arroz, “Feijoadinha” (com carne e legumes variados), farinha e salada crua variada Sobremesa: Laranja

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

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	Purê de mandioca ou batata, Carne em cubos desfiada, Arroz, Feijão e Salada Crua	Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada + fruta		
Refeição tarde	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	Purê de mandioca ou batata, Carne em cubos desfiada, Arroz, Feijão e Salada Crua	Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada + fruta		
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 Café com Leite	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+fruta	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 + fruta
Refeição tarde	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	Torta de liquidificador com frango ou carne moída + Suco e Fruta	Macarrão colorido (Macarrão parafuso com vegetais em cubos/ralados, frango desfiado) e feijão



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	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	Arroz, Feijão, Peixe e Salada + fruta	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada de verduras cruas variadas + fruta	Torta de liquidificador de Frango ou carne moída, Suco de manga e Fruta	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve
Refeição tarde	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas	Arroz, Feijão, Peixe e Salada	Arroz, Feijão, Frango ensopado cozido (coxa e sobrecoxa) com batata e Salada de verduras cruas variadas + fruta	Torta de liquidificador com frango ou carne moída + Suco de manga e Fruta	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve



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 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 06/2050)**;
- 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;