



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 02/02	TERÇA 03/02	QUARTA 04/02	QUINTA 05/02	SEXTA 06/02
<i>Café da manhã</i>			Banana da terra cozida e Café com leite	Pão ou Bolo e Suco	Pão ou Bolo com Leite batido com cacau
<i>Almoço</i>			Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada	Arroz, Carne moída ensopada com verduras, Polenta molinha e Feijão	Arroz, Feijão, Peito de frango em cubos cozido e ensopado com batata e cenoura.
<i>Refeição tarde</i>			Arroz, Estrogonofe de Carne, Farofa e Salada	Arroz, Carne moída ensopada com verduras, Polenta molinha e Feijão	Canjicão com Leite e Coco
SERVIÇO	SEGUNDA 09/02	TERÇA 10/02	QUARTA 11/02	QUINTA 12/02	SEXTA 13/02
<i>Café da manhã</i>	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
<i>Almoço</i>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopada com batata e cenoura e Salada crua	Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobrecoxa assada com batatas e Salada
<i>Refeição tarde</i>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos e salada de verduras cruas variadas	Baião de 02 com lentilha (Arroz, Carne, Cebola, Alho, lentilha, couve, tempero Verde) e Salada Crua	Pão Caseiro Com Café/Leite ou Suco e Fruta	Quibe assado (Carne moída com Triguilho, tomate e temperos) com arroz e Feijão	Macarrão ao alho e óleo e Coxa sobrecoxa assada com batatas 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 16/02	TERÇA 17/02	QUARTA 18/02	QUINTA 19/02	SEXTA 20/02
<i>Café da manhã</i>				Biscoito e Leite batido com Cacau	Biscoito e Café com Leite
<i>Almoço</i>				Arroz, farofa de cenoura, estrogonofe de Peito de frango e salada crua variada	Arroz, Feijão, Carne em cubo ensopado com verduras
<i>Refeição tarde</i>				Arroz Doce e Fruta	Torta de liquidificador de Frango, Suco e Fruta
SERVIÇO	SEGUNDA 23/02	TERÇA 24/02	QUARTA 25/02	QUINTA 26/02	SEXTA 27/02
<i>Café da manhã</i>	Biscoito e Leite batido com Cacau	Biscoito e Café com Leite	Vitamina	Aipim / batata doce / Banana da terra cozida e Café com Leite	Bolo e Suco
<i>Almoço</i>	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	Canjiquinha com carne moída, verduras cortadas e couve	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas
<i>Refeição tarde</i>	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 Temperado com Frango e Salada Crua	Bolo com Leite e Cacau batido quente ou gelado + Fruta	Arroz, Feijão, Almondegas de Carne Moída ao Molho de tomate com salada de verduras cozidas



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;
- CONSULTAR LIVRO DE RECEITAS DISPONIBILIZADO, CASO NECESSÁRIO PARA REALIZAR AS PREPARAÇÕES;