

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JARDIM
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Pré-escolar e Ensino fundamental 1º e 2º segmento
AGOSTO 2018

SEMANA (01/08/18 – 03/08/18)			Quarta-feira Desjejum ou lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango. Sob: gelatina.	Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Biscoito salgado almoço: arroz e feijão. Carne picada (patinho) Sob: laranja pêra.	Sexta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Biscoito doce Almoço: macarrão Picadinho de peito de frango Sob: maçã
SEMANA (06/08/18 – 10/08/18) Início da agricultura familiar Suco: maracujá, limão Limão (também para temperar)	Segunda-feira Desjejum ou lanche Iogurte pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Farofa Sob: doce de leite	Terça-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Biscoito salgado almoço: risoto de frango (peito) c/ovos Salada: cenoura ralada Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum ou lanche Iogurte Bisc. doce almoço : arroz e feijão. Carne(patinho) Couve refogada Salada: alface, tomate e cenoura ralada Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão. Ensopadinho de músculo c/ batata inglesa, chuchu e cenoura Salada: alface e tomate Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum ou lanche Iogurte Bisc. salgado almoço : arroz e feijão. Vaca atolada (aipim c/ patinho) Salada: alface e tomate Sob: goiaba
SEMANA (13/08/18 – 17/08/18) Tempero verde Suco: maracujá	Segunda-feira Desjejum ou lanche: achocolatado Pão c/ manteiga almoço: Macarrão com ovos Sob: maçã	Terça-feira Desjejum ou lanche : iogurte biscoito doce almoço: arroz e feijão. Isca de fígado acebolado c/ aipim Espinafre refogado Salada: tomate Sob: laranja pêra.	Quarta-feira Desjejum ou lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango c/ batata inglesa refogado salada: alface, abobrinha e tomate. Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Biscoito salgado almoço: arroz e feijão Ensopadinho de Carne picada (músculo) c/ abóbora madura e couve-flor Salada: alface e tomate Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Biscoito doce almoço: SOPÃO DE LEGUMES c/ frango(sobrecoxa) Salada: alface e tomate. Sob: gelatina

SEMANA (20/08/18 – 24/08/18) almeirão Suco: maracujá e limão almeirão Limão (também para temperar)	Segunda-feira Desjejum ou lanche: Achocolatado Biscoito doce almoço: canjiquinha c/ ovos Sob: maçã	Terça-feira Desjejum ou lanche: Iogurte Pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão. Vaca atolada (patinho picado c/ aipim) Salada: alface e tomate Sob: laranja pêra.	Quarta-feira Desjejum ou lanche: achocolatado biscoito salgado almoço : arroz e feijão. Picadinho de peito de frango c/ batata inglesa refogado Farofa c/ovos Couve refogada salada: tomate Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum ou lanche: iogurte Biscoito salgado almoço : arroz e feijão Ensopadinho de (músculo) c/ batata doce, cenoura e chuchu Salada: alface e tomate Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum ou lanche: Achocolatado Pão c/ manteiga almoço : SOPÃO DE LEGUMES (incluir repolho) Sob: gelatina
---	--	---	---	--	---

SEMANA (27/08/18 –31/08/18) Tempero verde Suco: maracujá	Desjejum ou lanche: achocolatado Pão c/ manteiga almoço: Macarrão com ovos Sob: maçã	Desjejum ou lanche: achocolatado biscoito doce almoço: Arroz e feijão Canjiquinha Espinafre refogado Salada: tomate Sob: goiaba	quarta-feira Desjejum: Iogurte Pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho picado c/ aipim) Salada: alface e tomate Sob: laranja pêra.	quinta-feira Desjejum: Achocolatado Biscoito doce almoço: SOPÃO DE LEGUMES Sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum: Iogurte Bisc. salgado almoço: arroz e feijão. Filé de peixe refogado Batata inglesa sautte Salada: alface e tomate Sob: laranja pera
---	--	---	--	---	---

OBSERVAÇÕES

- Suco da Fruta (limão ou maracujá) deverá ser oferecido junto à refeição. Usar pouco açúcar. Oferecer suco 02 a 03 vezes por semana.
- Quando houver sobra de frutas, poderá ser feito salada de frutas.
- Temperos naturais: Almeirão e tempero verde.
- Abobrinha: para salada crua.
- O azeite de oliva extra-virgem será utilizado em saladas e em poucas quantidades.
- Limão pode ser usado para temperar frango e peixe.
- O CARDÁPIO DEVERÁ SER FIXADO NA COZINHA E NO REFEITÓRIO.
- Laranja lima: para alunos da creche (incluindo viviane e amanda faria).

Flávia C. de Figueiredo
Nutricionista RT
Matr.: 10/3565 SME