

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

SEMANA (03/12/18 – 07/12/18) couve limão	Desjejum ou lanche: achocolatado Pão c/ manteiga almoço: Macarrão com ovos Sob: maçã	Desjejum ou lanche: iogurte biscoito salgado almoço: arroz e feijão patinho picado batata doce refogada Sob: goiaba	Quarta-feira Desjejum ou lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Batata inglesa refogada Picadinho de peito de frango. Salada: repolho, abobrinha e tomate Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Biscoito doce almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (aipim com músculo) Couve refogada Salada: tomate e abobrinha Sob: laranja pera	Sexta-feira Desjejum ou lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão filé de peixe cenoura refogada Salada: alface e tomate Sob: gelatina
SEMANA (10/12/18 – 14/12/18)	Segunda-feira Desjejum ou lanche Iogurte pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Canjiquinha c/ ovos Sob: maçã	Terça-feira Desjejum ou lanche achocolatado biscoito salgado almoço : arroz e feijão. fubá Patinho picado Sob: gelatina	Quarta-feira Desjejum ou lanche Iogurte Pão com manteiga almoço : arroz e feijão. músculo c/ batata doce salada: alface e tomate Sob: doce de leite	Quinta-feira Desjejum ou lanche achocolatado biscoito salgado almoço: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango c/ abóbora madura refogada Salada: alface, repolho e tomate Sob: banana prata	sexta-feira Desjejum ou lanche: Pao com manteiga almoço : arroz e feijão. Isca de fígado c/ batata inglesa Farofa de abobrinha salada: tomate Sob: laranja pera
SEMANA (17/12/18 – 21/12/18)	Segunda-feira Desjejum ou lanche: Achocolatado Biscoito doce almoço: arroz Feijão farofa c/ ovos (se sobrar ou peito de frango) Sob: maçã	Terça-feira Desjejum ou lanche: Iogurte Pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão. fubá músculo picadinho sob: laranja pera	Quarta-feira Desjejum ou lanche achocolatado biscoito salgado almoço: arroz e feijão. Patinho picadinho Macarrão espaguete Sob: doce de leite	Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Pão com manteiga almoço: arroz e feijão canjiquinha Músculo picadinho Sob: laranja pera	Sexta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Biscoito doce almoço: risoto de frango Sob: gelatina

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