

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

SEMANA A	Segunda-feira Desjejum: achocolatado Pão c/ manteiga Merenda: Macarrão com ovos Sob: maçã	Terça-feira Desjejum: iogurte biscoito doce Merenda: arroz e feijão. Carne picadinha (músculo) c/ jardineira de legumes (cenoura, chuchu, repolho e batata inglesa refogados). Sob: banana prata.	Quarta-feira Desjejum: achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango com batata doce Couve refogada tomate Sob: goiaba	Quinta-feira Desjejum: iogurte Biscoito salgado Merenda: arroz e feijão Carne picada (patinho) com aipim – vaca atolada Salada: alface e tomate. Sob: doce de leite	Sexta-feira Desjejum: Achocolatado Biscoito doce Merenda: arroz e feijão Sobrecoxa com inhame Couve-flor refogada Salada: alface e tomate. Sob: laranja
SEMANA B	Segunda-feira Desjejum: Iogurte Bisc. salgado Merenda: arroz e feijão. Carne moída (patinho) com canjiquinha. Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum: Achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Picadinho de frango (peito) c/ chuchu, cenoura e aipim (ensopadinho) Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum: Iogurte Bisc. doce Merenda: arroz e feijão. Carne picadinha (músculo) com batata inglesa Couve refogada tomate Sob: laranja	Quinta-feira Desjejum: Achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Sobrecoxa Abóbora e Inhame refogados Salada: alface e tomate Sob: goiaba.	Sexta-feira Desjejum: Iogurte Bisc. doce Merenda: arroz e feijão. Farofa de ovos Bife de panela (músculo) Couve-flor e batata doce refogados Salada: alface e tomate. Sob: maçã
SEMANA C	Segunda-feira Desjejum: achocolatado Pão c/ manteiga Merenda: Macarrão espaguete c/ ovos Cenoura refogada Sob: maçã	Terça-feira Desjejum: iogurte biscoito doce Merenda: arroz e feijão. Sobrecoxa Batata doce e Chuchu refogados Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum: achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão Picadinho de carne (patinho) com aipim. Salada: alface, couve-flor e tomate. Sob: goiaba	Quinta-feira Desjejum: iogurte Biscoito salgado Merenda: arroz e feijão. Peixe com batata inglesa refogada Salada: alface, repolho e tomate. Sob: laranja	Sexta-feira Desjejum: Achocolatado Biscoito doce Merenda: arroz e feijão. Picadinho de frango (peito) com inhame. Couve refogada tomate. Sob: doce de leite
SEMANA D	Segunda-feira Desjejum: Iogurte Biscoito salgado Merenda: arroz e feijão Carne moída (patinho) Abóbora e inhame refogados Sob: maçã	Terça-feira Desjejum: Achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão Carne picada (músculo) com chuchu canjiquinha Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum: Iogurte Biscoito doce Merenda: arroz e feijão. Isca de fígado acebolado Batata sautte couve refogada Salada: tomate. Sob: laranja	Quinta-feira Desjejum: Achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Sobrecoxa aipim e abóbora madura Salada: Alface, repolho e tomate. Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum: Iogurte Biscoito salgado Merenda: Feijão (opcional). Risoto de frango (peito) e cenoura Salada: Alface e tomate. Sob: gelatina

OBSERVAÇÕES

- Abobrinha verde: pré-escolar e creches.
- Suco da Fruta (limão, laranja ou maracujá) deverá ser oferecido junto à refeição.
- Quando houver sobra de frutas, poderá ser feito salada de frutas.
- O peixe solicitado é sem espinha, porém a escola deverá observar se há presença ou não da espinha. Ele será introduzido 01 vez por mês.
- O fígado será introduzido 01 vez por mês.
- O CARDÁPIO DEVERÁ SER FIXADO NA COZINHA E NO REFEITÓRIO.
- O azeite de oliva extra-virgem será utilizado em saladas e em poucas quantidades.
- Limão pode ser usado para temperar peixe e frango.
- Espinafre e beterraba (somente creches).
- Temperos: almeirão e tempero verde.

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

Tatiane F. da Silva Ornelas
Nutricionista
Matr.: 10/6266 SME