

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

SEMANA C (05/03/18 – 09/03/18)	Segunda-feira feriado	Terça-feira Desjejum: achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Ensopadinho de carne c/ legumes (patinho c/ aipim, chuchu e cenoura) Salada: alface e tomate Sob: laranja pêra.	Quarta-feira Desjejum: iogurte Biscoito doce Merenda: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango c/ batata inglesa sautte salada: alface e tomate. Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum: achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão Ovos cozidos Macarrão ao alho e óleo Salada: alface e tomate. Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum: iogurte Biscoito salgado Merenda: arroz e feijão Picadinho de músculo com cenoura refogada Salada: beterraba Sob: maçã
SEMANA D (12/03/18 – 16/03/18)	Segunda-feira Desjejum: Achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Farofa c/ovos Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum: Iogurte Biscoito salgado Merenda: arroz e feijão. Sobrecoca c/ Batata doce salada: Alface e abobrinha Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum: Iogurte pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Carne picadinha (patinho) angu Couve refogada Sob: laranja pêra	Quinta-feira Desjejum: Achocolatado Biscoito doce Merenda: arroz e feijão. Filé de peixe Batata inglesa sautte salada: Alface e abobrinha sob: maçã	Sexta-feira Desjejum: Iogurte Bisc. salgado Merenda: arroz e feijão. Isca de fígado acebolado Aipim cozido Couve refogada Sob: goiaba
SEMANA A (19/03/18 – 23/03/18)	Segunda-feira Desjejum: achocolatado Pão c/ manteiga Merenda: Macarrão com ovos Sob: maçã	Terça-feira Desjejum: iogurte biscoito doce Merenda: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho picado c/ aipim) Salada: alface e tomate Sob: laranja pêra.	Quarta-feira Desjejum: achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango c/ cenoura, chuchu e batata inglesa refogados salada: alface e tomate. Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum: iogurte Biscoito salgado Merenda: arroz e feijão Carne picada (músculo) c/ abóbora cozida Salada: alface, tomate e beterraba. Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum: Achocolatado Biscoito doce Merenda: arroz e feijão Sobrecoca com chuchu e cenoura refogados Salada: alface, abobrinha picada e tomate. Sob: doce de leite
SEMANA B (26/03/18 – 28/03/18) OBS: caso haja sobra de legumes da agricultura familiar da semana anterior, favor utilizar.	Segunda-feira Desjejum: Iogurte Bisc. salgado Merenda: arroz e feijão. Farofa Patinho picado Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum: Achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. Picadinho de músculo canjiquinha Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum: Iogurte Bisc. doce Merenda: arroz e feijão. Peito de frango angu Sob: laranja pêra	Quinta-feira santa feriado	Sexta-feira santa feriado

OBSERVAÇÕES

- Suco da Fruta (limão ou maracujá) deverá ser oferecido junto à refeição. Usar pouco açúcar. Oferecer suco 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.

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