

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

OUTUBRO 2018

<p>SEMANA (01/10/18 – 05/10/18)</p> <p>limão</p>	<p>Segunda-feira Desjejum ou lanche: achocolatado Pão c/ manteiga almoço: Macarrão com ovos Sob: maçã</p>	<p>Terça-feira Desjejum ou lanche: achocolatado biscoito salgado almoço: Arroz e feijão Vaca atolada (Aipim c/ patinho picado) couve refogada Salada: tomate Sob: goiaba</p>	<p>Quarta-feira Desjejum ou lanche iogurte pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Batata inglesa e Chuchu refogados Picadinho de peito de frango. Salada: Alface e tomate Sob:banana prata</p>	<p>Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Biscoito doce almoço: arroz e feijão. Carne picada (músculo) fubá Salada: tomate e cenoura ralada Sob: laranja pêra.</p>	<p>Sexta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Pão com manteiga Almoço: SOPÃO DE LEGUMES COM peito de frango (pedaço) Sob: gelatina</p>
<p>SEMANA (08/10/18 – 11/10/18)</p> <p>Tempero verde</p>	<p>Segunda-feira Desjejum ou lanche Iogurte pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Canjiquinha c/ ovos Sob: maçã</p>	<p>Terça-feira Desjejum ou lanche achocolatado biscoito doce almoço : arroz e feijão. Aipim cozido sobrecoxa Salada:alface e tomate Sob: goiaba</p>	<p>Quarta-feira Desjejum ou lanche Iogurte Pão com manteiga almoço : arroz e feijão. Carne (patinho) Farofa de abobrinha Salada: alface e tomate Sob: laranja pera</p>	<p>Quinta-feira Desjejum ou lanche achocolatado biscoito salgado almoço : arroz e feijão. Ensopadinho de músculo c/ batata inglesa e abóbora madura Espinafre refogado Salada: tomate Sob: banana prata</p>	<p>Sexta-feira FERIADO</p>
<p>SEMANA (15/10/18 – 19/10/18)</p> <p>Almeirão limão</p>	<p>Segunda-feira Desjejum ou lanche: DIA DO PROFESSOR</p>	<p>Terça-feira Desjejum ou lanche : iogurte biscoito doce almoço: arroz e feijão. Isca de fígado acebolado c/ aipim couve refogado Salada: tomate Sob: laranja pêra.</p>	<p>Quarta-feira Desjejum ou lanche achocolatado biscoito salgado almoço: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango c/ batata inglesa e cenoura refogados salada: alface e tomate. Sob: banana prata</p>	<p>Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Biscoito doce almoço: arroz e feijão macarrão c/ ovos Salada: alface e tomate Sob: goiaba</p>	<p>Sexta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Pão c/ manteiga almoço: SOPÃO DE LEGUMES Sob: doce de leite</p>

<p>SEMANA (22/10/18 – 26/10/18)</p>	<p>Segunda-feira Desjejum ou lanche: Achocolatado Biscoito doce almoço: canjiquinha c/ ovos Sob: maçã</p>	<p>Terça-feira Desjejum ou lanche: Iogurte Pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão. Vaca atolada (patinho picado c/ aipim) Espinafre refogado</p>	<p>Quarta-feira Desjejum ou lanche: achocolatado biscoito salgado almoço : arroz e feijão. Filé de peixe c/ batata inglesa salada: alface e tomate</p>	<p>Quinta-feira Desjejum ou lanche: iogurte Biscoito salgado almoço : arroz e feijão peito de frango c/ batata doce e repolho refogados Salada: alface e tomate</p>	<p>Sexta-feira Desjejum ou lanche: Achocolatado Pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão coxa/sobrecoxa ovos cozidos Sob: gelatina</p>
------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		Salada: tomate Sob: laranja pêra.	Sob: banana prata	Sob: goiaba	
--	--	---------------------------------------------	--------------------------	--------------------	--

SEMANA (29/10/18 – 31/10/18)	Desjejum ou lanche:	Desjejum ou lanche:	Quarta-feira Desjejum ou lanche	Quinta-feira Desjejum ou lanche	Sexta-feira FERIADO
limão	achocolatado Pão c/ manteiga almoço: SOPÃO DE LEGUMES Sob: maçã	achocolatado biscoito salgado almoço: Arroz e feijão Macarrão espaguete patinho picado Alface e tomate Sob: laranja pera	iogurte pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Picadinho de peito de frango com batata inglesa Alface e tomate Sob: banana prata	iogurte biscoito doce almoço: arroz e feijão. Farofa ou fubá Músculo picadinho. Alface e tomate Sob: gelatina	

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