

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

SEMANA (03/09/18 – 07/09/18) maracujá almeirão limão	Desjejum ou lanche: achocolatado Pão c/ manteiga almoço: Macarrão com ovos Salada: alface e cenoura ralada Sob: maçã	Desjejum ou lanche: achocolatado biscoito salgado almoço: Arroz e feijão Vaca atolada (Aipim c/ patinho picado) couve refogada Salada: tomate Sob: goiaba	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	Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Biscoito doce almoço: arroz e feijão. Carne picada c/ abóbora madura (músculo) Couve-flor refogada Salada: tomate e cenoura ralada Sob: laranja pêra.	Sexta-feira FERIADO
SEMANA (10/09/18 – 14/09/18) Tempero verde maracujá	Segunda-feira Desjejum ou lanche Iogurte pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Canjiquinha c/ ovos Sob: doce de leite	Terça-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Biscoito salgado Almoço: SOPÃO DE LEGUMES COM peito de frango (pedaço) Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum ou lanche Iogurte Bisc. doce almoço : arroz e feijão. Carne (patinho) Farofa de abobrinha Salada: alface e tomate Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Biscoito salgado almoço : arroz e feijão. Ensopadinho de músculo c/ batata inglesa Espinafre refogado Salada: tomate Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum ou lanche Iogurte Pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão. Aipim cozido sobrecoxa Salada: alface e tomate Sob: goiaba
SEMANA (17/09/18 – 21/09/18) Suco: maracujá Almeirão limão	Segunda-feira Desjejum ou lanche: achocolatado Pão c/ manteiga almoço: Macarrão Carne (músculo) Sob: maçã	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.	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	Quinta-feira Desjejum ou lanche iogurte Biscoito doce almoço: arroz e feijão batata doce cozida c/ ovos chuchu refogado Salada: alface e tomate Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum ou lanche Achocolatado Pão c/ manteiga almoço: SOPÃO DE LEGUMES repolho Salada: alface e tomate. Sob: gelatina
SEMANA (24/09/18 – 28/09/18) maracujá	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) Espinafre refogado Salada: tomate Sob: laranja pêra.	Quarta-feira Desjejum ou lanche: achocolatado biscoito salgado almoço : arroz e feijão. Filé de peixe c/ batata inglesa salada: alface e tomate Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum ou lanche: iogurte Biscoito salgado almoço : arroz e feijão peito de frango c/ Abóbora madura Salada: alface e tomate Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum ou lanche: Achocolatado Pão c/ manteiga almoço : SOPÃO DE LEGUMES Sob: goiaba

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.
- 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 o Centro de Educação Infantil Viviane Verly Pereira e Centro de Educação Municipal Amanda Farias Almeida).

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